[illegible]

અથવા

મનુષ્ય કર્તવ્યની કુંચી.

ભાગ ૧ લો.



છગનલાલ હાજીભાઇ દ્વિવેદી.

શ્રી ભારતીય બાજ ખેડાવાળ માસીકના ગ્રાહકોને

ભેટ સં. ૧૯૭૦.

ઇચ્છિત-પ્રાપ્તકળા.

યાને

મનુષ્ય કર્ત્તવ્યની કુંચી. ભા. ૧



ભાષાન્તર તથા સંશોધન કર્ત્તા.

છગનલાલ દાજીભાઇ દ્વિવેદી ઉમરેઠના.



અમદાવાદ

સત્યવિજય તથા મહીકાંઠા ગેઝેટ પ્રેસમાં તંત્રી છ. દા.
એ છાપી. બા. ખે. માસિક ઓફીસથી પ્રગટ કર્યું.

પ્રત ૧૦૦૦

ઓફીસ તાજપુર લાંબીશેરી—અમદાવાદ.

સંવત ૧૯૭૦ આવૃતિ ૧ લી ઇ. સ. ૧૯૧૪

છુટક ગ્રાહક માટે રૂ. ૦-૧૨-૦

અર્પણપત્રિકા.

સુજ્ઞાન-સાગર મર્હુમ સરદારશ્રી

ત્ર્યંબકલાલ ભવાનીશંકર દ્વિવેદી-ભરૂચ.

આપ જનહિતેચ્છુ-જ્ઞાતિ-હિતેચ્છુ અને સ્વાત્મોન્નતિ હિતેચ્છુ હોઇ રાજહિતનાં ઘણાં કામો કર્યાં છે તથા શ્રી ભારતીય બાજ ખેડાવાળ હિત-વર્ધક સભાના વાઇસ-પ્રેસીડેન્ટ બની તેને ત્રીજે વર્ષે મૃતપ્રાય થતી બચાવી જીવન અર્પ્યું છે ઇત્યાદિ આપનાં સુકૃત્યોથી લોભાઇ આપનું મર્હુમ નામ આ જન-શ્રેયોત્કર્ષક ગ્રંથ સાથે જોડી શ્રી બાજ ખેડાવાળ માસિકના ગ્રાહકોને ભેટ રૂપ મફત વહેંચી આપનાં જન-શ્રેયોત્કર્ષક કાર્ય અને નામ ચીરંજીવ થવા પ્રસંગ લઉં છું તે સ્વીકારી આપના અમર આત્માને શાંતિસ્થિત કરશોજી.

ફા. શુકલ ૧૫	લી. આપનો જ્ઞાતિબંધુ.
સં. ૧૯૭૧.	છ ડા. દ્વિવેદી તન્ત્રી બા. ખે. માસિક



मंगल.

શાર્દુલ.

આપોને આનંદ શ્રી ગણપતિ, ભાનુ શ્રી લક્ષ્મીપતિ,
ગૈારીદેવ મહેશ્વરા પરણમું, કરૂણા કરી દ્યો મતી;
રાખો સૈા આરોગ્ય લક્ષ્મી સદને, વાસો કરી રે' સદા,
આજ્ઞાંકિત રહે સહુ સદનમાં, વિઘ્નો ન આવે કદા ! ૧

દોહા.

એક દીન શ્રી પાર્વતી, ઉપન્યો મંન વિચાર;
અજર અમર છે શીવ શ્રી, જન્મ મરણ મુજ સાર. ૧
પ્રશ્ન લખીને રાખિયો, ગયા ઘણા દીન ત્યાંય,
શીવ સમાધીમુક્ત થઇ, આવ્યા આશ્રમ માંય. ૨
કે' ઉમયા ઊમંગમાં, નાથ વિચારો વાત;
અજર અમર તો આપ છો, જન્મ મરણ મુજ થાત. ૩
નિર્ણય એનો કીજીએ, અમર કરો મુજ જાત;
મંત્ર તંત્ર કે ભેદ તે, સૂણાવો ભલીભાત. ૪
શીવ કહે તૈયાર થઇ, ચાલો મારી સાથ;
નંદારૂઢ થઈ ચાલિયાં, વન આવ્યાં ભલીભાત. ૫
નિર્જન જંગલ જોઇને, ઉતર્યાં વડલા હેઠ;
આસન પર બેઠાં પ્રીતે; શીવ તાલી ત્રણ દેત. ૬
પક્ષી સૈા ઊડી ગયું, જીવ જંતુ ન લગાર;
શંકર બોલ્યા પ્રિતથી, સુણ પારવતી નાર ! ૭
સર્વ શાસ્ત્ર અવલોકિયાં, વિચાર્યાં વાર વાર;
વાંચ્છિત ફળને દે આ યુક્તિ, સુણ પારવતી નાર !

આ યુક્તિને જાણતાં, જાણ્યો સૌ સંસાર.
તેનું ધાર્યું કાર્ય તે, કોણ નષ્ટ કરનાર: ૯
ગુપ્ત યુક્તિ સાધતાં, થાય જ્ઞાન ત્રિકાળ;
સિદ્ધિ શ્રદ્ધાવંતને, સુણ પારવતી નાર ! ૧૦
દ્વંદ્વ સમાયું સર્વમાં, સિદ્ધિ બેથી થાય;
અનુષ્ઠાન ને જ્ઞાન બે, વેદમાર્ગ કહેવાય. ૧૧
કર્મકાંડનો પાર નહિ ભણ્યે ન આવે થાહ;
મૂરખ મન મમતા કરે, મિથ્યા મ્હેલ અગાહ. ૧૨
મંત્ર જંત્ર ને જડીબુટ્ટિ, ઇચ્છિત કરતા કામ;
ચોસટ તંત્રે તે કહ્યાં, ઇંદ્રજાળ તમામ. ૧૩
સિદ્ધિ એથી છે નહિ, અચળ ન આપે સુખ;
ત્રિવિધિ તાપ ટાળે નહિ, પાપકર્મ ને દુ:ખ. ૧૪
માટે મન શુદ્ધ રાખતાં, કરવાં સર્વે કામ;
આ યુક્તિને જે લહે, શ્રદ્ધા ધરીને ભામ ! ૧૫
બ્રહ્મા વિષ્નું હું અને, ઇંદ્ર અમર વળિ સૂર.
ઋષિ મુનિ ને નાથ સિદ્ધો, એ યુક્તિથી પૂર. ૧૬
માટે ભલિપેરે કરો, પથ દેખાડું આજ;
ધીરે ધીરે યત્નથી, અજર અમરનું કાજ. ૧૭
આસન તો પ્રથમે કહું, યમ નિયમ આ વાર;
ભેદ વિવિધ પ્રકારના, સુણ પારવતી નાર ! ૧૮
મારણ મોહન વશીકરણ, ઉચ્ચાટન એ ચાર;
સિદ્ધિઆદિ ભૂત ભવિ, જાણ પાર્વતી નાર. ૧૯
પ્રલય લગી રાખી શકે, તે પોતાનો દેહ;
ઇચ્છિત વિચરે અવનિમાં, જાણે યુક્તિ જેહ. ૨૦
જે રસ્તે મોટા ગયા, તે રસ્તો દીલ ધાર;
રેલ યુક્તિ તો આ સુણી, સાધ્ય પાર્વતી નાર ?! ૨૧



इच्छित प्राप्तकला.

દોહરા.

આદ્યેશ્વરને પરણમું, ગાઉં હઠ વિદ્યાય;
ભાગે સંશય મનતણા, ઇચ્છ્યું જગમાં થાય. ૧
સ્વાત્મારામ ગુરુતણે, ચરણે નામું શીષ;
રાજયોગ-હઠ અનુભવું, જો દ્યો ગુરુ આશીષ. ૨
અનેક મત પ્રકટ્યા જગત્, તેથી ભ્રાન્તિ થાય;
તેની શાન્તિ કારણે, યોગ માર્ગ કહેવાય. ૩
જાલંધર ને ભર્તૃ, ગોપી, ગોરખ ને મત્સ્યેન્દ્ર;
હિરણ્યગર્ભે ઉચ્ચરી, તે લહી રજ-સત-ઇંદ્ર. ૪
*આદિનાથ જે શિવ તે, કે' ઉમયાને સાર;
ચુણી તે મત્સ્યેન્દ્રને, પછિ મિન ગોરખ ધાર. ૫
મંથાન-ભૈરવ-સિદ્ધ-બુધ, કંથડિ-કોરંટક;
સુરાનંદ-સિદ્ધપાદ-ચર્પટ, કાનેરી-પુજ્યપાદ. ૬
નિત્યનિરંજન ને કપાલિ, બિંદુ ને કાકચણ્ડ;
અલ્લામહ-પ્રભુદેવ-ઘોડાં, ચૌલી ને ટિંટીણ. ૭

---

* નવનાથઃ—૧ આદિનાથ. ૨ મત્સ્યેંદ્રનાથ. ૩ ચોરંગીનાથ. ૪ મીનનાથ. ૫ ગોરખનાથ. ૬ વિરૂપાક્ષનાથ ૭. વિલેષયનું ૮ શાંબરનાથ. ૯ આનંદ ભૈરવ.

નારદેવ–ભાનુકિ ને, ખંડકપાલી જાણ;
તારાનાથ આદિ લહ્યો, એહ યોગ પરમાણ. ૮

એહ યોગ પ્રતાપથી, કરી ખંડ નિજકાલ;
અમર થઇ અવનિ ભમે, ઇચ્છિત વિચરે હાલ. ૯

અસહ્ય તાપ નિવારણો, તે સૂણો હઠયોગ;
સંસારીનો તાપ શમવા, જેવો ઘરનો ભોગ. ૧૦

નિર્વિર્ય વિદ્યા સહુ, વિર્યવતો હઠયોગ;
ગુપ્ત રહી અનુભવ કરે, તો સિદ્ધિનો જોગ. ૧૧

યોગ માટે સ્થાન.

દેશ ધર્મિ–નૃપધર્મિ, વિણ મ્હેનત મળે અન્ન;
તેવા દેશે મઢિ વિષે, સાધે યોગ સંબંધ. ૧૨

જલ અગ્નિ શીલા થકી, ચાર હાથથી દૂર;
મઢિ મહીં આસન કરે, અસંગ યોગી ભૂર.
નહિ ખાડો કે ટેકરો, ખુંટી તાકું કોય;
દ્વાર અતિશે સાંકડું, ને દર* પણ નવ હોય.
તેમ નહિ ઉંચું અતિ, ને નીચું નવ હોય;
લીંપી સ્વચ્છ કરી રહે, જંતુ ન પીડે કોય.
મઢિ બ્હાર હોય કૂપ વેદી, ને વાડી અતિ રમ્ય;
કો જન–જીવ આવે નહિ, (તો) સિદ્ધિ યોગ અગમ્ય. ૧૩

એવા સ્થાને બેસવું, સૌ ચિંતા કરી વર્જ;
ગુરુ–આજ્ઞા મારગ લહી, યોગ માર્ગને પર્સ. ૧૪

અતિ [૧]અહાર [૨]પ્રયાસ ને, [૩]બકવા [૪]નિયમ ગ્રાહ્ય;
[૫]સોબત [૬]ચંચળતા તજે, યોગ નષ્ટ પદ તાહ. ૧૫

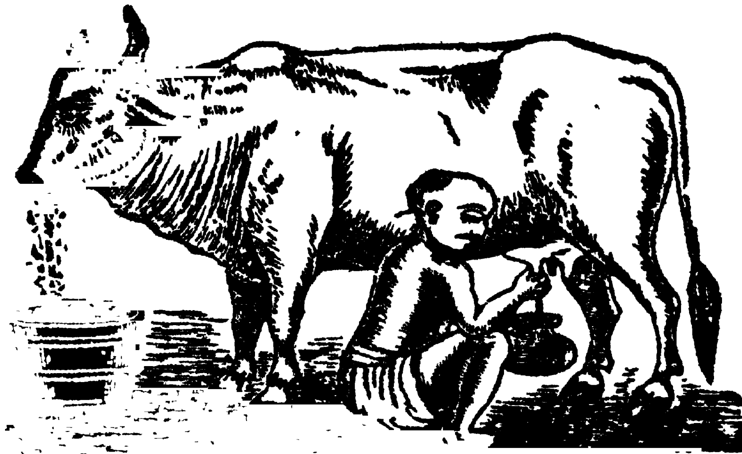
---

* દર—ઉંદરનું બીલ—

ઉત્સાહ[1] સાહસ[2] ધૈર્ય[3] નિશ્ચય[4], સંગત્યાગ[5] તું જાણ;
તત્વદ્રષ્ટિ[6] એ પદ્ કહ્યા, યેાગ સિદ્ધ કેકાણ. ૧૬

યમ-નિયમ.

સત્ય[1] અહિંસા[2] શૈાચ[3] વળિ, તસ્કર[4] મતિ કર ત્યાગ;
ક્ષમા[5] દયા[6] મિતઅહાર[7] ધીરજ[8], શૈાચ[9] નમ્ર[10] ગુણજાણ ૧
એ દશ યમ યેાગી તણા, કે' પંડિત દશ ઓર;
તેહ કહું તમ આગળે, દંભરૂપ એ દેાર. ૨
શ્રદ્ધા[1] તપ[2] સંતેાષ[3] વળિ, શિવપૂજન[4] ને દાન[5].
કથા શ્રવણ[6] સિદ્ધાંત[7] નિશ્ચળ[8], હેામ[9] હ્રીમતિ[10] માન. ૩
ઉત્સાહ-સાહસ-ધૈર્ય-નિશ્ચય, સંગત્યાગ એ પાંચ;
તત્વદ્રષ્ટિ એ પદ્ લહ્યા, યેાગ સિદ્ધ ગુણ સાચ. ૪





प्रथम अंग.

આસન વિધિ.

પ્રથમ અંગ હઠયોગનું, *આસન તે સ્થિર થાય;
તેથી તન આરોગ્ય થઇ, લઘુ લાઘવ વપુ થાય. ૧૭

* આસન ૮૪ છે. તે નિચે પ્રમાણેઃ—કોકશાસ્ત્રનાં પણ ૮૪ અને કસરતનાં પણ ૮૪ જૂદાં જૂદાં છે. આસન દૃઢ થવાથી રોગ હઠે છે ને શરીર તંદુરસ્ત થતાં પ્રાણવાયુ સરળતાથી ઝાઝીવાર થોભે-છે. તે પ્રભાવે કુંડલી જાગી તુર્યાતીત થવાય છે. પ્રથમ જ્ઞાન જાણી તત્વવેત્તા બની સમજી યોગ કરે તો મન મરે છે; નહિતો, સબીજ મન સુકાઈ જાય છે તે પ્રસંગ મળતાં પાલેવાય—પ્રફુલ્લ થઈ વિષયલુબ્ધ બની આવાગમનમાં પડે છે, અને મોક્ષરૂપી હીરો ગુમાવે છે.

યોગનાં ૮૪ આસન ૧ સિદ્ધાસન. ૨ પદ્માસન. ૩ દૃઢાસન. ૪ વીરાસન ૫. પવનમુક્તાસન. ૬ વામપાદપવનમુક્તાસન. ૭ દક્ષિણપાદ પવનમુકતાસન. ૮ ધીરાસન. ૯ દક્ષિણપાદ ધીરાસન. ૧૦ વામ શ્વાસગમનાસન. ૧૧. દક્ષિણશ્વાસ ગમનાસન. ૧૨. પશ્ચિમ તાનાસન. ૧૩ વાતાયનાસન. ૧૪મયૂરાસન. ૧૫ મત્સ્યેંદ્રાસન. ૧૬ અર્ધશિર્ષાસન. ૧૭ અર્ધ પાદાસન. ૧૮ પૂર્ણ પાદાસન. ૧૯ દક્ષિણાસન. ૨૦ શંખાસન. ૨૧ અશ્વાસન. ૨૨ વામ પાદાસન. ૨૩ દક્ષિણ પાદાસન. ૨૪ ધનુષાસન. ૨૫ વામ પાદવિરાસન. ૨૬ દક્ષિણપાદવિરાસન. ૨૭ દ્વિપાદ સ્થિરાસન. ૨૮ સ્થિરાસન. ૨૯ વૃક્ષાસન. ૩૦ અર્ધવૃક્ષાસન. ૩૧ ચક્રાસન. ૩૨ તાડાસન. ૩૩ વામ ચતુર્થાશ પાદાસન. ૩૪ દક્ષિણ ચતુર્થાશ પાદાસન. ૩૫ ઉર્ધ્વ ધનુષાસન. ૩૬ વામસિદ્ધાસન.

વસિષ્ઠ ને મત્સ્યેંદ્ર આદિ, મુનિ–યોગી મત ભિન્ન;
મુનિ મનન હઠ–યોગીયો, તે બે કહું મતિ ચિન. ૧૮
બે કેંચો બે ઝાંઘ વચ્ચે, ગુપ્તપાદ બે થાય;
સ્વસ્થપણે બેશી શકે, તે **સ્વસ્તીક** કહેવાય. ૧૯
ધર જમણો પદ વામ કટી, દક્ષિણ કટિ વામ–પાદ;
તેથી ગોમુખ આકૃતિ, **ગોમુખ** આસન યાદ. ૨૦
એક પાદ ધર વામ ઝંઘા, બીજો જમણી ઝાંધ;
તેને **વિરાસન** કહ્યું, નિશ્ચય કરીને માન. ૨૧
ગુદા ફેરે વામ ભાગે, જમણી એડી ધાર;
જમણે ભાગે વામ એડી, તે **કૂર્માસન** સાર. ૨૨
વીરાસન આસન કરી, બે કર અવનિ ધાર;

---

૩૭ દક્ષિણ સિદ્ધાસન. ૩૮ સ્વસ્તિકાસન. ૩૯ સ્થિતવિવેકાસન. ૪૦ ઉત્થિત વિવેકાસન. ૪૧ વામતર્કાસન. ૪૨ દક્ષિણ તર્કાસન. ૪૩ પૂર્વતર્કાસન. ૪૪ વિશ્વાસન. ૪૫ અર્ધ કૂર્માસન. ૪૬ ગરૂડાસન. ૪૭ સિંહાસન. ૪૮. વામત્રિકોણાસન. ૪૯ પૂર્ણ ત્રિકોણાસન. ૫૦ દક્ષિણ ત્રિકોણાસન. ૫૧ પ્રાર્થનાસન. ૫૨ વામપાદત્રિકોણાસન. ૫૩ દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન. ૫૪ પૂર્ણ પાદાસન. ૫૫ વામ મુક્તાસન. ૫૬ દક્ષિણત્રિકોણપાદાસન. ૫૭ વામહસ્તભયંકરાસન ૫૮ દક્ષિણ હસ્ત ભયંકરાસન. ૫૯ વામઅર્ધ પદ્માસન. ૬૦ દક્ષિણ અર્ધપદ્માસન. ૬૧ અંગુષ્ઠાસન. ૬૨ વામઅંગુષ્ઠાસન. ૬૩ દક્ષિણઅંગુષ્ઠાસન. ૬૪ જ્યેષ્ટિરાસન. ૬૫ વામઅર્ધપાદાસન. ૬૬ દક્ષિણ અર્ધ પાદાસન. ૬૭ વામહસ્ત ભૂજાસન. ૬૮ દક્ષિણ હસ્ત ભૂજાસન. ૬૯ હસ્ત ભૂજાસન. ૭૦ વામ વક્રાસન ૭૧ દક્ષિણ વક્રાસન. ૭૨ વામજાન્હવાસન ૭૩ દક્ષિણ જાન્હવાસન. ૭૪ વામ શંખાસન. ૭૫ દક્ષિણ શંખાસન ૭૬ ત્રિસ્થંભાસન. ૭૭ વામપાદ અપાન ગમનાસન. ૭૮ દક્ષિણપાદ અપાન ગમનાસન. ૭૯ ગોમુખાસન. ૮૦ કૂર્માસન. ૮૧ ઉત્તાન કૂર્માસન ૮૨ કુક્કુટાસન. ૮૩ ગોરખાસન ૮૪ ઉર્ધ્વ પદ્માસન. ઇતિ યોગનાં ૮૪ આસન.

તે પર તો અધ્ધર થતાં, **પદ્મકુક્કુટ** નિરધાર. ૨૩
કુક્કુટાસન વાળિને, બે ભુજ ગ્રીવા લગાય;
તેથી કરછપરૂપ થતાં, **કુર્માસન** કહેવાય. ૨૪
બે પદના બે અંગુઠા, પકડી કર્ણ લગાય;
થાય તનુ ધનુષ સમ, કે **ધનુરાસન** થાય. ૨૫
વામ જાંઘના મૂળમાં, ધરવો જમણો પાદ;
પીઠ પાછળથી જમણે હાથે. ગ્રહેવો અંગષ્ઠપાદ. ૨૬
ડોકું ફેરવી વામ પાસે, જોવું ઝાઝીવાર;
ઉલટ કરે જમણા થકી, તે **મત્સ્યાસન** સાર. ૨૬
જઠરાગ્નિ દીપન કરી, રોગ માત્ર હરનાર;
ત્રિકુટી અમૃત સ્થિર કરે, મત્સ્યાસન નિરધાર. ૨૭
ભૂમિ ઉપર દંડરૂપે; બે પગ લાંબા થાય;
બે હાથો લાંબા કરી, અંગુઠા ગ્રહેવાય.
લલાટપર જાનુ ધરી, સ્થિર થાય જે જન;
દાસ છગન તે જાણજે, **પશ્ચિમ તાનાસન.** ૨૮
સૌ આસનમાં મુખ્ય છે, પશ્ચિમ તાનાસન;
ઝટ વહે પ્રાણ સુશુમ્ણામાં, નિરોગ પાચન અન્ન. ૨૯
કર-પંઝા પૃથ્વી ધરી, (બે) કુંણી દુંટી લગાય;
તેપર અદ્ધર થઇ કરે, બે પગ ઉંચા જ્યાંય. ૩૦
રૂપ થયું એ મોરનું, તેથી **મયુરાસન;**
પ્લીહા જલોદર જાય સૌ, કફ પિત વાત હરન.
આળસ તંદ્રા તો હરે, વાશી વિષ ભોજન.
પચાવિ નાખે પલકમાં, જઠરા અતિ ઉત્પન્ન. ૩૧
છતો ભૂમિપર સૂઈ જા, શબ સતૂ હોય તેમ.
શ્રમ હરે શાંતિ કરે, છગન **શબાસન** તેણ. ૩૨
ચોરાશી આસન કહ્યાં, મહાદેવે ઉમયાય;
તેમાં ઉત્તમ ચાર છે, તે અત્રે કહેવાય. ૩૩

સિદ્ધ–પદ્મ ને સિંહ છે, ચોથું ભદ્રાસન.
યોગીને ઉત્તમ સુખ કર્તા, તે તો સિદ્ધાસન. ૩૪

સિદ્ધાસન—શાર્દુલ વિ૦

ડાબા પગની પ્હાનિ રાખ મુળમાં, જમણીજ પેડુ મહીં,
દાઢી રાખ હૃદયને અડકતી, દૃષ્ટિ ધરો ભ્રૂ સહીં;
મોક્ષાર્થિજન યોગી મત્સ્યેંદ્રને, એ રીત ઉત્તમ કહી,
એથી મોક્ષ કપાટ–ભેદ કર્તા, તે **સિદ્ધ–આસન** સહીં. ૩૫
બીજી રીત કહું હું એહ આસનતણી, તે સુણજો સૈા જનો,
ડાબી પ્હાનિ લિંગ ઉપર ધરી, જમણીજ તે પર ધરો;
જોગી મુનિ જતિજ એહ કથતા, રિતિથિ સિદ્ધાસનો
(પણ) છે સેહેલી રીત સૌથી ઉપલી, માટેજ જગના ભણો. ૩૬
સિદ્ધાસન એ સત્ય નિત્ય સમજી, ધ્યાનેથિ નિશ્ચે કરો,
બીજાં નામ કહું હું એહ આસનતણાં, તે શુદ્ધિથી સાંભળો;
વજ્રાસન કે' કોઇ, કોઇ કથતા પ્રિત્યર્થ ગુપ્તાસને,
મુક્તાસન પણ કોઇ નામ વદતું, કિંચિત્ ક્રિયા ફેર છે. ૩૭

દોહરા.

યમ નિયમાદિ દશ વિષે, અહિંસા મિત્ આહાર;
તેમ શ્રેષ્ઠ સૈા આસને, સિદ્ધાસન છે સાર. ૩૮
આ દે'માં નાડી કહી, જે બ્હોત્તેર હજાર;
તે સૈાનું શોધન કરે, આ સિદ્ધાસન સાર. ૩૯
દશ વર્ષ મિતાહાર રહી, જો કરે આતમધ્યાન;
યોગતણી સિદ્ધિને આપે, દૃઢ સિદ્ધાસન માન. ૪૦
સિદ્ધ થવાને જો ચહે, તો કર સિદ્ધાસન;
પ્રાણ પવન રોધી કરે, કુંભક પ્રાણાયામ. ૪૧
સિદ્ધાસન સૈા આસને, કુંભક કેવલ એક;
મુદ્રામાં કહી ખેચરી, નાદ મહીં લય નેક. ૪૨–૪૩

પદ્માસન. શાર્દુલ.

ધારો જમણો ચર્ણ વામ જંઘા, તે રીત ડાબો ધરો,
પીઠ ફેરવિ હાથ બેઉ ઉલટા, પાદાં-ગુઠાને ગ્રહો;
અક્કડ અંગ કરી ચિબૂક હૃદયે, નાસાગ્ર દૃષ્ટિ ધરો,
વ્યાધી-નાશક પદ્મ છગના, આસન્ન એતો લહો. ૪૪
કે' મત્સ્યેંદ્ર ઉલ્ટ ચરણો, જંઘાપરે તો ધરો,
તેપે ઊલટ હાથ ધરિને, ચિબૂક હૃદયે ધરો; ૪૫
નાસાગ્રે કરિ દૃષ્ટિ, જીવ્હા-રાજદંત બ્હારે ધરો,
જાણો એ મુલબંધ પદ્મ છગના, ધીરેથિ કુંભક કરો. ૪૬
વાળી પદ્માસન્ન કર બે, સંપૂટ ખોળે ધરો,
દાઢી છાતી સાથ કરીને, એકાગ્ર દૃષ્ટિ કરો;
શુષુમ્ણા ભરી પ્રાણુ, ઉર્ધ્વ ખેંચી, અપાન નાભી ભરો,
થાતાં વાયુ એક કુંડલી છતિ થઇ, ભ્રુ વંકનાળે ફરો. ૪૭

દોહરા.

સૈા વ્યાધીનો નાશ કરતા, આ પદ્માસન હોય.
દુર્લભ મળવું એહતો, ધીમત્ જાણે કોય. ૪૮
પદ્માસન સિદ્ધિ કરી, નાડી પૂરે પ્રાણ;
બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિત થતાં, યોગી મુક્તજ જાણ. ૪૯

સિંહાસન. શાર્દુલ છંદ.

ધારો આસન ઊર ધરિને, હેતેથી સિંહાસનો;
એડી બે પગની ધરો [1]ઊ૦ગુલ્ફે, બેઉ [2]વૃષણ બાજુંઓ.
નાડી શિવની વૃષણ તળીયે, આમળ કહે સૈા જનો;
આધારચક્રજ-સ્થાન સર્પકૃતિએ, રે'છેજ જે પાસતો. ૫૦
બે હસ્તો બે ઝાંઘપે ધરિ પછી, અંગૂલિ પ્હોળી કરો,
પ્હોળું મૂખ કરીજ દૃષ્ટિ સ્થિર તો-નાસાની અગ્રે ધરો.

---

૧ ઊ૦--ઉલટ. અવળ.સવળ. ૨ વૃષણ અંડ.

જાલંધર ઉડ્ડીયાન, મૂલ (બંધો,) પ્રાકટ્ય પ્રીતે કરો,
યોગી ને જ્ઞાની કહેજ છગન ! ઉત્તમ સિંહાસન કરો. ૫૧

ભદ્રાસન.

રાખો બે પગ એહ રીતથી કે જેમ તળીવાં અડે.
પાદાંગુષ્ઠ મળેજ જેમ ઈકને, અંગુલિયો પણ અડે.; ૫૨
તે રીતે ધરિ પાદ બેઉ અડતી, ન્હાની વૃષણની તળે.
સવ્યે સવ્ય મળેજ જેમ શીવની, બાજુમહીં તે ખરે. ૫૩
એ રીતે અડકેલ પાદતળને, હાથે ગ્રહો દ્રઢ કરી,
બેડી બે ઉંચી કરી હૃદયને, અડકાડજે તું ફરી;
વ્યાધી–નાશક એહ આસન ભણ્યું, ભદ્રાસન પ્રીતથી,
યોગી મૂનિ નાથ જ્ઞાનિ કથતા, કરજે છગન રીતથી. ૫૪

દોહા.

સિદ્ધ અને યોગી કરે, ભદ્રાસનને સાર,
ગોરખ કે' શ્રમ મુક્ત થાએ, એ ગોરખાસન ધાર;
મુદ્રાદિ ક્રિયા વડે, નાડી–શુદ્ધિ થાય.
આસન, કુંભક, ચિત્ર, મુદ્રા, કરણ છગન કહેવાય,

નાદાનુસંધાન—ઘંટાનાદ.

અનહદનાદ.

બ્રહ્મચારી મિતાહારી, ત્યાગી યોગ–વિધાય,
અનહદનાદ સુણે પરસે, તો તે સિદ્ધ થઇ જાય. ૫૭
ઘી ગોળસુ અહાર કરવો, પાભાગ ક્ષુધા લહાય;
શીવ–જીવ પ્રીતિ અર્થ ખાયે, (તે) મિતાહાર કહેવાય. ૫૮

યોગીને અપથ્ય ચિજ.

ખાટુ ખારૂ તિક્ત[1] કડવું મરચુ મદીરા તેલ;
ગોળ બટાકા કાંજી દહિં, માંસ છાશ ને [2]બોર.

---

૧ તીખુ. ૨ બોર.

કળથી પ્યાજ લસણુ ગાજર, [1]માદક [2]ખલ ઉડદ;
કેફી ચીજ તો છગન છે, કરતા યોગ ઉણુમ. ૫૯
દત્તાત્રય કે' ખાટુ ખારૂ, સરસવ ઉન્હુ તીક્ત;
લુખુ ને અતિ અહાર નિદ્રા, ભાષણુ છે અતિ રિક્ત[3].
સ્કંદપુરાણે ખાટુ ખારૂં, કડવું કીધું વર્જ્ય;
વાસી ને ફરી ગરમ કરેલું, માંસ તિલ તે તજ્ય. ૬૦
કે' ગોરખ કે તીર્થ યાત્રા, અગ્નિ ને સ્ત્રી-સંગ;
યોગ સમયમાં વર્જ્યકર, સિદ્ધ થયે હોય ભંગ.
દેશ તજો દુર્જનનો, પંથ અગ્નિ સ્ત્રી-સેવ;
પ્રાતસ્નાન ને કલેષ લંઘન, ગોરખ કે' તજ એવ. ૬૧

યોગપથ્ય ખોરાક—શાર્દુલ.

સામો, જાર, નમાર, શાલિ, જવ, ઘઉં, ઘી ખાંડ મધ દૂધ જે,
સુંઠિ મુંગ પટોલ કેળુ, ગલકુ, પર્વલ છે પંચ તે;
ઉત્તમ નિર્મલ વારિ પીવું ઠંડુ, યોગીંદ્રને પથ્ય જે,
સિંધો ને જવખાર દાસ છગના, તેથીજ આરોગ્ય છે. ૬૨

દોહરા.

પુષ્ટ મધુર ને સ્નિગ્ધ રૂચિકર, ધાતુ-પોષક જેહ;
દાસ છગન કરવા યોગ તો, ભોજન જમજે એહ. ૬૩
વૃદ્ધ રોગી બાલ યુવા, અતિ વૃદ્ધ દુર્બલ;
આસન કુંભક સાધિ શકતાં, થાય જબ્બર હૃદબલ. ૬૪
ચાહ્ય તેવો હોય તોપણુ, ક્રિયા કરે થાય સિદ્ધ;
ભણ્યે ગણ્યે કંઇ થાય નહિ, રસ્તા વિણ યોગ સિદ્ધ. ૬૫
વેષ ધાર્યે નથી સિદ્ધિ, યોગ ભણ્યે નહીં કાંઇ;
ક્રિયા કર્યાથી થાય સિદ્ધિ, ન કરશો શક કોઇ. ૬૬
અનેક રીતે આસન કુંભક, કરવા પ્રાણાયામ;
હઠ અભ્યાસે રાજયોગ તક, કરી ફળ ઉત્તમ પામ. ૬૭

॥ इति आसनाविधि. ॐ शान्तिः ॥ ३ ॥

---

૧ માદક-કેફી ચીજો. ૨ ખલ-તલના લાડુ. ૩ રિક્ત-ઉત્પાદકર્તા.

द्वितिय अंग.

પ્રાણાયામ દોહરા.

જીતેંદ્રિય મિત અહારથી, આસન દઢ કરી જંન;
આદેશ ગુરુનો લઇ કરે, પ્રાણાયામ ધરિ મંન. ૧
પ્રાણપવન ચળવાવડે, ચિત્ત ચલિત તો થાય;
છગન રોકે પ્રાણવાયુ, તેથી મન બંધાય. ૨
પ્રાણવાયુ પકડી શકે, તો મૃત્યુ નવ થાય;
છગન વાયુ વશ થતાં, ચિરંજીવ થઇ જાય. ૩
પ્ર.–નાડીમાં મળ છે અતિ, તેથી શે રોકાય;
ઉન્મનિતો થાય શે, કાર્ય સિદ્ધ શે થાય? ૪
ઉ.–પ્રાણાયામ કરવાથકી, નાડીશુદ્ધિ થાય;
તન–શુદ્ધિ થાવાથકી, પ્રાણ પવન રોકાય. ૫
નિત્યે સાત્વિક ધી ધરી, પ્રાણાયામ કરાય;
પ્રાણ શુષુમ્ણાનો થતાં, નાડી–મળ સહુ જાય. ૬
પદ્માસન આસન કરી, વામ–નાક લે શ્વાસ;
શક્તિ માફક રોકીને, જમણે મૂકે ખાસ. ૭
તે પછિ જમણા નાકથી, ખેંચો લેજે શ્વાસ;
શક્તિ માફક રાખિને, ડાબે મૂકે ખાસ. ૮
વામ ચંદ્ર ને સૂર્ય જમણી, નામે બેઉ શરાહ.
ધીરે પૂરી પ્રાણ ચંદ્રે, મૂકે સૂર્ય શરાહ. ૯

શાર્દુલ છંદ.

નાડી નાકતણી જ ડાબી જમણી, તે ચંદ સૂર જાણવી,
ખેંચી પ્રાણ ધિરેથી ચંદ્ર નસથી. ઝાઝો ટકાવે સહી;
અંગે કંપજ સ્વેદ થાય તવ.તે, ધીરે મૂકે સૂરથી,
ખેંચી સૂર્યથકી ટકાવી ચંદ્રે, ધીરે તજે નુસ્થી. ૧૦

દેાહરા.

પ્રાણાયામ ધીરે કરે, કુંભક સિદ્ધિ થાય;
ઉતાવળથી જો કરે, (તન) મ્હા રેાગી થૈ જાય.
એવા *પ્રાણાયામ (યમનિયમ) કર, દીનમાં ચારજ વાર;
પ્રાત–જંત્ર–સાયં–નિશિ(અર્ધી,) એમ કર ઇક કાળ. ૧૧

---

* એક પ્રાણાયામની ૨૭ ગાયત્રી એવા ૮૧ પ્રાણાયામ પ્રાતઃકાળે એમ ચાર કાળના કરવા, એટલે ચાર વખત થઇને ૧૦૮ કરવા.

કનિષ્ઠ—પ્રસ્વેદ–આનંદ. ચપટી ૩

દ્વાદશાક્ષરમંત્ર —ઓમ્ નમેા ભગવતે વાસુદેવાય.

,, માત્રામંત્ર.—ઓમ્ શ્રીકૃષ્ન શરણં મમ.

મધ્યમ—કંપ–નિદ્રા. ઢીચણે હાથ ફેરવવેા ૩ વાર.

ચેાવીસ અક્ષર મંત્ર—ગાયત્રી. ચેાવીસ મ ત્રા મંત્ર.

શ્રેષ્ઠ—ઉત્થાન. ચિત્તાંદેાલન–તાળી. ૩. છત્રિશાક્ષર મંત્ર.

,, માત્રા મંત્ર. ૩૬.

કાળમાપકેાષ્ટક.

૪ નાડીના ધબકારા=૧ પ્રાણાયામની માત્રા.

ઉંઘનેા માણસ શ્વાસ લઈને મૂકે તેટલા વખતને અથવા
૪ સેકંડ=૧ પ્રાણાયામની માત્રા

અર્ધા શ્વાસસહિત બાર શ્વાસ=૧ પ્રાણાયામનેા–કાળ.

૧૨ાા શ્વાસ=	૨ પળ.	૩ાા ઘડી—૧ ચેાઘડીયું	
૬ શ્વાસની—	૧ પળ.	૭ાા ઘડી.	—૧ પહેાર.
૨ાા પળની—	૧ મિનિટ.	૩ મુહુર્ત્ત	
૨ પળ—	૧ કાળ	૨ ચેાઘડીયા	
૧૨ાા શ્વાસનેા—	૧ કાળ	૪ પહેાર—૧ રાત્રી	
૨ાા વિપળની—	૧ સેકંડ.	૮ પહેાર	૧ રાત્રીદીવસ.
૬૦ પળની—	૧ ઘડી.	૬૦ ઘડીનેા	
૨૪ સેકંડ—	૧ પળ.	૨ાા ઘડીનેા—૧ કલાક મુહુર્ત.	

નિદ્રામાં શ્વાસ ખેંચી મૂકે અને પાછેા લીધેા નથી તે વખત, યા ઘુંટણ પાછળ ન ઉતાવળેા ને નહિ ધીરેા ગેાળ વર્તુલ હાથ ફેરવી ચીપટી વગાડે તે વખત, યા માથા પાછળ ફેરવી ત્રણ ચપટી વગાડવી તે વખત, અથવા અઢી સેકંડ. ઈત્યાદિ

પ્રાણાયામ કરતાં થકાં, જો પરસેવો થાય;
કનિષ્ટ તેને જાણવો, મધ્યમ કંપ કરાય. ૧૨
ગોરખ કે'છે બાર માત્રા, તેને કહો કનિષ્ટ:
મધ્યમ ચોવી, ઉત્તમ છત્રી, માત્રાકિરો ઇષ્ટ.
જળવડે શ્રમ નાશ પામે, માટે અંગ-મર્દન;
દૃઢતા લઘુતા થાય અંગે, વળી સુખ આસન. ૧૩

અનેક પંડિતો અનેક વાદ કહે છે પણ એ વખત સરખો જ છે. કોઇ નાડીના ધબકારાથી, ને કોઈ ઘડીઆળ વગેરેથી જુએ છે,

૧૦ વિપળનો ૧ શ્વાસ. માત્રા.	૧૨ ધારણા(—૧ ધ્યાન
૧૨ પ્રાણાયામ—૧ પ્રત્યાહાર	૧૨ ધ્યાન—૧ સમાધી.
૧૨ પ્રત્યાહાર—૧ ધારણા	

સમાધિના અંતમાં જે અનંત સ્વપ્રકાશક જ્યોતિર્બ્રહ્મ દેખાય છે એને દેખવાથી કર્મકાંડ અને જન્મમરણ છુટી જાય છે—મોક્ષ થાય છે. ગોરખ કહે છે કે—

નાડીઓનું ૬ પળ યા ૧ ધ્યાન કરવામાં આવે છે.
૧૨ દીવસ પ્રાણાયામ કરવાથી સમાધી થાય છે

૪૨ વિપળનો--	૧ પ્રાણાયામ (કનિષ્ઠ)
૧૨ પળની—	૧ જવમાત્રા.
૮૪ વિપળનો—	૧ મધ્યમ પ્રાણાયામ.
૨૫ વિપળ—	૧ ઉત્તમ પ્રાણાયામ યા ૩૬ માત્રા.

૨૫ પળ બ્રહ્મરંધ્ર (બ્રહ્માંડ)માં પ્રાણ ટકે તો—૧ પ્રત્યાહાર.
૫ ઘડી ટકે ત્યારે ધારણા.
૬૦ ઘડી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં ટકે તો ધ્યાન.

૧૨ દીવસ પ્રાણ ટકે તો સમાધી. કનિષ્ટ પ્રાણાયામમાં પસિનો થાય છે. મધ્યમમાં કંપ થાય છે ને ઉત્તમમાં પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોચે છે તેથી યોગી પ્રાણનું બંધન કરે, અગમ નિગમ માલમ પડે છે અને સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે. સાધના પણ સફળ થાય છે અને દેવ દેવી અથવા પરમાત્મા પ્રત્યક્ષ દેખાય છે.

યથાવિધી કરે તો વેપાર રોજગારમાં જય મળે છે. ગરીબનો શ્રીમંત બને છે. ભૂત પ્રેત પલીતને હઠાવે છે. ધારણા બરાબર સાધી હોય તો માંદાને સાજો કરે છે, સામાનું મન ફેરવે છે, ગાંડાનો ડાહ્યો કરે છે યા થાય છે.

ઇત્યાદિ અનેક લાભ છે માટે સર્વ જણે અવસ્ય અનુભવ કરી પોતાનું નસીબ પોતાના હાથમાં લેવું જોઇએ. સત્યમાં

આહાર વિહાર.

યેાગ પ્રાણાયામઆદ્યે, દૂધ ઘીસહ અહાર;
મિત નિયમ નિશ્ચળતાએ, ઇચ્છિત યેાગ અપાર. ૧૪
સિંહ હાથી વાઘ જિમ, ધીરેથી વશ થાય;
તેમ વાયુ ધીરાભ્યાસે, સાધકને વશ થાય. ૧૫
પ્રાણાયામ કરતાં જનકેરા, સર્વે રેાગ મૂકાય;
રીતીસર જો કરે નહિ તેા, રેાગગ્રસ્ત તન થાય. ૧૬
કાસ શ્વાસ ને હિક્ક શિર-કર્ણુ વેદના થાય;
પવનના પ્રકેાપથી, રેાગયુક્ત તન થાય. ૧૭
ધીરે પૂરી પ્રાણવાયુ, ધીરેથી મૂકાય;
ધીરે ધીરે થેાભતાં, કુંભક સિદ્ધ કરાય. ૧૮
નાડીની શુદ્ધિ થતાં, કાયા કૃષ તેા થાય;
તેજ વધે અતિ અંગમાં, જઠર પ્રદિપ્ત લહાય. ૧૯
નિરેાગ તન ને નાદ સુણતાં, ભવિષ્ નજર જણાય;
નાડીમળ શુદ્ધિ થતાં, છગન ચિન્હ એ થાય. ૨૦

પ્રકૃત્યાનુસાર પ્રાણાયામ વિધિ.

હરિગીત.

મેદ કફ જો હેાય તનમાં, તેાજ [1]ષટ્ પ્રકાર છે.
નેતિ, ધેાતી, બસ્તિ નેાળિ-ત્રાટકાદિ પાંચ છે;
છઠ્ઠી છે કપાલભાતિ એહ શુભ કરે જહીં,
વિકાર કફ ને મેદના તે, દેહથી ટાળે સહીં. ૨૧-૨૩

સત્ય આ વિદ્યાજ છે. આ વિદ્યા મળવી ઘણી દુર્લભ છે. મેસમેરીઝમ એ કૃત્રિમ અને કનિષ્ઠ વિદ્યા છે. પ્રાણાયામ સત્ય વિદ્યા છે. મીસ એનિબિસેંટ અને કેટલાક પાશ્ચાત્ય શેાધકેાએ અનુભવી છે પણ પાકેા ગુરૂ નહિ તેથી સ્વાત્મ—બુદ્ધિએ પ્રયાણ કર્યું અને અગમ જાણ્યું પણ મેાક્ષ સત્યમાં શંકાને લીધે ભ્રમિત થઇ કૃત્રિમ વિદ્યા મેસમેરીઝમ આદિ કનિષ્ટ પ્રાણાયામથી આગળ ચાલી સિદ્ધ—વિદ્યા સંપાદન કરી શકયા નહિ.

૧ નેતિ. ૨ ધેાતિ. ૩ બસ્તિ ૪ ત્રાટક ૫ નેાળિ ૬ કપાળભાતિ. ૭ ગજકર્ણી.

૧ ધોતિ ક્રિયા.

મખમલની ધોતિ કરો, પહોળી અંગુલ ચાર;
પંદર હાથ લાંબો ચીરો, ઓટી લેવો સાર. ૨૪
ગરમ જલમાં ભીંજવી, મુખે ગળવો એહ;
દીન પ્રત્યે ઈક હાથ ઇમ, પંદર દીન પુર તેહ. ૨૫

હરિગીત.

હાથ ચૌદજ પેટમાં ધોતી જશે મુજ બંધુઓ!
બિજો પલ્લો દાંત દાબી, પછી પેટજ હેલવો,
પછી ખેંચી ધીરે ધીરે ધોતિ બાહેર કાઢીએ,
ગરમ જલમાં ધોઇ તે પછી સાફ કરીને વાળીએ;
એથી હરે છે શ્વાસ પ્લીહા, કાસ ને વળી કુષ્ટ તો,
કફરોગ જે છે વીશ જાતિ, તેહ નષ્ટજ થાય જો,
ધોતક્રિયા યોગની એ, જોઇ સ્હેલ કરી શકે,
ગુરુ કરે તે તો લહી, છગન રોગ હરી શકે. ૨૬

૨ * બસ્તિ ક્રિયા. દોહરા.

જાડી અંગુઠા સમી, કનિષ્ઠિકાસમ પોલ;
ષટ્ અંગુલની ભુંગળી, ઘાલ ગુદાને ઠોર.
નાભી પુર જલમાં જઇ, બેસ ધુંટણીએ યાર;
ઘાલ ગુદામાં ભૂંગળી, ધીરે અંગુલ ચાર.
બે અંગુલ બાકી રહે, ઉર્ધ્વ અપાનજ ખેંચ;
તેથી જલ જઇ પેટમાં, થાશે શુદ્ધિ નેટ.
પછી એ જલને છોડવું, ગુદાજ દ્વારે સાર;

---

* કોઈ પ્રથમજ ગુદાથી અપાનવાયુ ઉર્ધ્વ ખેંચી સ્થીર કરી પછી જળમાં જઈ બસ્તિ (ભુંગળી) વગરજ પાણી ખેંચે છે તેથી સંપૂર્ણ જલ બહાર નિકળી નહિ શકવાથી ધાતુક્ષય આદિ નાના પ્રકારના રોગથી શરીર ગ્રસ્ત થાય છે માટે સુજ્ઞજને ઉપરનીજ ક્રીયા કરવી ઉચિત છે.

ભોજન પહેલાં એ કરો, દાસ છગન નિરધાર.
બસ્તિ કર્મ કરવા થકી, વાત પિત્ત ને કફ;
ગુલ્મ પ્લીહા ને ઉદરવ્યાધિ, શાંતિ થાયે ઝટ. ૨૭

[1]સપ્ત ધાત મન બુદ્ધિ ચિત. [2]જ્ઞાનેંદ્રિ અહંકાર;
[3]કર્મેંદ્રિની પ્રસન્નતા, કરેજ બસ્તિ સાર.
જઠરાગ્નિ દિપન કરે, વધે મૂખનું તેજ,
વાત પિત કફ-દોષ હરતા, છે બસ્તિ તો એજ. ૨૮

૩ નેતિક્રિયા. મનહર છંદ.

નરમા કપાસતણું બારિક સુતર કરી,
નવ દશ કે પંદર તારની પટ્ટી વણે;
વ્હેંત પટ્ટીતણો એક પાલવ નાસિકા ધરી,
બીજું નાક દબાવીને ખેંચે શ્વાસથી ઘણે;
પછી મુખવાટે શ્વાસ ખાંસી કરી છોડી દીયે,
તેથી પટ્ટપલ્લવ તે મુખમાં આવી રહે;
પછી મુખમાંનો છેડો પકડી ધીરેથી ખેંચ,
છગન એ રીત બીજે નાકથી ક્રિયા કરે. ૨૯
વળી કરે રિદ્ધીદાઇ નેતિનો પ્રકાર બીજો,
એક નાક નેતિ ખેંચી, બીજે નાકથી હરે;
વળી બીજે નાક નેતિ ખેંચી પ્રથમથી કાઢે,
એમ કરવાથી અણિમાદિ સિદ્ધિ તો લહે;
એહ નેતિ કપાલની શુદ્ધિને અધિક કરે,
દિવ્ય દૃષ્ટિ હોવે તુર્ત, નાસિકા મલો હરે;
મસ્તકના રોગ સહુ, શીઘ્ર નષ્ટ કરી દીયે,
છગન બીજી એ રીત, નેતિની નક્કી લહે. ૩૦

---

૧ સપ્ત ધાતુ—રુધિર, માંસ, મેદ, અસ્થિ. શુક્ર શોણિત.
૨ પંચજ્ઞાનેંદ્રિ—કાન, નાક. જીભ, ચક્ષુ. ત્વચા.
૩ પાંચકર્મેંદ્રિ—વાક્, પાણી, પાદ, પાયુ, ઉપસ્થ.

૪ ત્રાટકક્રિયા.

[1]મિટ માર્યા વણ સુક્ષ્મ ચીજપ્રતિ દષ્ટિ ધરેા,
નેત્રમાં ન આવે નિર, તવ તક જોઇ રહેા;
મત્સ્યેંદ્ર–મતથી એને ત્રાટકની ક્રિયા કહે,
નાનાભાતિ નેત્રરેાગ, આલસ્યઆદિ હરે;
જેને કહે મેસમેરીઝમતણી ક્રિયા કેાઇ;
ઇચ્છેલું બીજાની પાસે લે નિશ્ચે એતેા ખરે.
સેાનાની જણસ જેમ પેટીમાં જકડી રાખે,
તેમ ગુપ્ત છગન એ ક્રિયા તું નિશ્ચે કરે. ૩૧–૩૨

૫ નેાલિ ક્રિયા. દેાહા.

ખભા બેઉ નમાવીને, અતિ વેગમાં જાય;
[2]જલમાંકડીની રીતસમ ભેટ હલાવે ભાય. ૩૩
મંદાગ્નિ દિપન કરી, આનંદ આપે એહ;
ઉદરકેરા અષ્ટ રેાગેા, હરેજ નેાલિ તેહ. ૩૪

૬ કપાળભાતિ ક્રિયા. હરિગીત.

ધમણ ધમે લુહાર તિમ, પૂરક ને રેચક કરે;
કફદેાષ કરતા નાશ એ, કપાળભાતિ ઉચ્ચરે.
વાત પિત્ત કફ નાશ કર્તા પટ્ ક્રિયા એતેા ખરે;
પટ્ દેાષ નાશ થયે પ્રાણા–યામ સિદ્ધિને કરે. ૩૫
આચાર્ય કે' નક્કીજ પ્રાણાયામ રેાગ સહુ હરે;
તેથી કરે ના પટ્ ક્રિયા–પ્રાણાયામ તેા એકજ કરે. ૩૬
માટ પ્રાણાયામ કર વીશ જાત મલ દેાના હરે;
છગન કરી નહિ મંન, પ્રાણાયામ તેા ખંતે કરે. ૩૭

---

૧ મિટ માર્યાવિણ એકાગ્ર દૃષ્ટિ(નજર)થી.

૨ જલમાંકડી—જલભમર; જેમ તળાવમાં કરેાળીયેા જરા વારમાં આમથી આમ અનેક આંટા ખાઇ જાય છે તેમ પેટને રાખું જમણું ખૂબ હલાવી નાખેા.

૭ ગજકર્ણિ ક્રિયા મુદ્રા.

ખેંચવો અપાન વાયુ, કંઠનાળ લગી તહીં,
તેથિ નાડીતણો કચરો સર્વ બ્હાર હરે સહીં;
મ્હાવરો કરવા થકી એ શંખિની નાડી મહીં.
ગોળા ગળી ખેલાડિ કાઢે ક્રિયા સ્હેજે થાય સહીં, ૩૮
પૂછે પારવતી પ્રભુ ! અમર છો, હુંતો અમર ! ના રહું,
તેનું કેમ હશે હરિ ! મુજ કહો, થાવા અમર હું ચહું;
સુણી ભોળાનાથ વાણિ વદિયા, વાયુજ કબજે કરો,
બ્રહ્મા ઇંદ્ર કુબેર દેવ સિધ તે, કુંભક પુરક આદરો;
પ્રાણવાયુ કબજ આવ્યો, છેજ વૃત્તિ ભૂ સહીં,
પંચતત્વો નજર દેખે, છગન અમર થયો સહી.
એકયાદાતણુ જો કરે, ભૂખ વિના નવ ખાય,
પ્રાણાયામ અભ્યાસથી, છગન અમર થઇ જાય.
આસન સિદ્ધ કરીજ ધોતિ બસ્તિ ત્રાટક નેતિ કરો,
એ ત્રણ મહિના કાર્ય એહ કરતાં નાડીજ શુદ્ધિ ધરો;
પ્રાણાયામ કરો પછી પ્રીતથકી, ષટ્માસ સિદ્ધિ વરો,
૧ઈડા પિંડા મધ્ય જે સુષમણા તેમુખપ્રાણજ(વાયુ)ધરો. ૪૧
શુષુમ્નામાં પ્રાણ જતાં, સ્થીર મન થશે સહી ?
ધ્યાન લાયક ઉન્મુનિ એ, અમર દેહ રહે તહીં. ૪૨
ભિન્ન પ્રાણાયામથી તો ભિન્ન જ્ઞાન થઇ રહે;
અગમ નિગમ વચનસિદ્ધિ મત્ર જત્રતણી ખરે. ૪૩

કુંભકભેદ.

હરીગીત.

સૂર્યભેદન, સીતલી, ઉજ્જાયી અને ભસ્ત્રિકા;

૧ ઇડા—પિંગલા, સૂર્ય જમણી ગંગા નાડી-પિંડા. પિંગલા ચંદ્ર ડાબી યમુના નાડી.

સિત્કારિ, મૂર્છા, ભ્રામરી ને આઠમી [1]પ્લાવિનિક. ૪૪

દોહા.

પ્રાણાયામ કરતાં પ્રથમ, કર જાલંધરબંધ;
કુંભક કેરા અંતથી, *ઉડ્ડીયાનનો સંધ. ૪૫

હરિગીત.

કંઠ સંકોચન કરી અપાન ઊંચો ખેંચવો
તે પ્રાણવાયુસુ મિશ્ર કરિને વંકનાળે હેળવો;
નાભિની પશ્ચિમ (વાટ) મેરૂ—દંડથી ત્રિકુટી જતાં
અવતાર દશ દર્શન કરિને પ્રાણ સુખમણ પ્રેરવો.
ગુરુમૂખથી મૂળબંધ ઉડ્ડીયાનબંધ જાલંધર શાણી.
એ કૃતિ નિહાળો એહની, [1]છે સિદ્ધિ ને અસિદ્ધિની ૪૬

દોહા.

અપાન ઊંચો ખેંચીને, પ્રાણ કંઠમાં રોધ.
સોળવરસની સદા ઉમર, થયા મત્સ્યેંદ્ર યોધ. ૪૭

સૂર્યભેદન.*

સુખથી દૃઢ આસન કરી, સૂર્યે ખેંચે શ્વાસ,
શક્તિસર કુંભક કરી, ધીરે ચંદ્રઉચ્છ્વાસ. ૪૮

---

*ઉડ્ડીયાનબંધ.

૧ પ્રાણાયામ કરવાવાળાએ આ ત્રણ બંધ સારી રીતે જાણવા, કેમકે મૂળબંધ નાના પ્રકારના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે જેવાકે ધાતુક્ષય, વિષ્ટંભ, મંદાગ્નિ, નાદની મંદતા, અને બકરીની લીંડી જેવો સુખો ઝાડો. જો સારી રીતે સધાયો હોય તો ધાતુની પુષ્ટિ, સુખપૂર્વક મળશુદ્ધિ, જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત, અને સારી રીતે નાદની પ્રકટતા હોય તો એમ જાણવું કે મૂળબંધ સારી રીતે સધાયો છે.

* સૂર્યભેદન આદિ કુંભકના આઠ પ્રકાર મહાદેવે પાર્વ-

પ્રાણુ પસરે કેશ નખલગ, તેવો કુંભક થાય;
ડામી નાસા ધીરે ધીરે, પુરેલ પ્રાણુ સરી જાય. ૪૯
કૃમિ વાતને દૂર કરતા લેલાટ–શોધન થાય;
દાસ છગન પ્રીતે કરે, સૂર્ય–ભેદ ક્રિયાય. ૫૦

તિને (સ્વરોદય શાસ્ત્રનો) ઉપદેશ ભવિષ્ય જાણવા માટે કર્યો છે. તેમાં કહે છે કે "ચંદ્ર દીજે ચાર પગલાં, સૂરજ દીજે પાંચ; જુગ સાળો ફરી આવે, નાવે ઉન્હી આંચ.–" તે કૃતિ રીતસર યોગાભિલાષીની સિદ્ધિ માટે પ્રથમ પરોઢે ચાર વાગે ઉઠી ગુરૂને નમસ્કાર કરી ઇષ્ટસ્મરણ કરી જે ગમની નાસિકાથી શ્વાસ વહેતો હોય તે પગ પથારીમાંથી પહેલો હેઠો મૂકી તેની જોડે બીજો સરખોજ મૂકી, ઉભા થઇ, પછી પ્રથમ વહેતા શ્વાસ ભણીના પગનું ડગ મૂકી તેની જોડે બીજો પગ મૂકવો એમ જો ડાબો સૂર–ચંદ્ર ચાલતો હોય તો ૪ વખત તે પગ આગળ મૂકી તેની જોડે જમણો મૂકવો અને જો જમણો સૂર ચાલતો હોય તો જમણો પગ પથારીમાંથી પ્રથમજ આગળ મૂકી પછી ડાબો મૂકી ફરી જમણો પગ એમ ૫ વાર સાથે મૂકવો પછી છૂટે ડગે ચાલવું ને દીશા જંગલ દાતણ પાણી કરી ગમે તો સ્નાન કરી ભસ્મ ધારણ કરી પૂર્વે કહ્યા પ્રમાણે શુદ્ધ મઠ–સ્થાનમાં એકલા પૂર્વ કે ઉત્તર મૂખે સાધારણ નરમ આસનપર બેસવું (પાટલો આદિ હોય તો આસન–પલાંઠી વાળતાં પગની ઘુંટી દબાય ને કળતર થાય માટે નરમ આસન કહ્યું છે) પછી ઇશ્વર–ગુરુનું સ્મરણ કરી **अद्येत्यादि परमात्मा प्रीत्यर्थं समाधीफल सिद्धि अर्थे आसन प्राणायामं करिष्ये इति संकल्प्य** કરી શેષ સહસ્ર ફણા મણીભૂષિત બ્રહ્માંડ (પૃથ્વી શેષની ફણાપર છે) ધારણ કરેલાં છે એવા શેષ ભગવાનને નમસ્કાર–પ્રણામ–કરસંપુટ વંદના કરી આસન વાળે. (સ્વસ્તિક–પદ્મ ઇ૦) પરિશ્રમ પડતો હોય તો શબાસન કરી શાન્ત થઇ પછી કરે. (શ્રમ ન હોય તો શબાસન કરવાની જરૂર નથી) પછી વિપરીતકરણી મૂદ્રાનો કુંભક-પૂર્વે અભ્યાસ કરે તેથી શ્વાસ કાસ શાંત થઈ કુંભક થતાં કુદરત

૨ ઉજ્જાયી. હરિગીત.

મૂખ દાબી પ્રાણવાયુ બેઉ નાકે પૂરવો,
સૂર્યભેદન પ્રમાણે તે કરી કુંભક રેચવો;
નાક દાબી મૂખવાટે વાયુ ધારેથી હરે,
કરે જઠરાગ્નિ દીપન ને જલોદર આદિ હરે.
ધાતુ કેરા દોષ હરતી એહ ઉજ્જાયી ખરે,
પૂર્વના ત્રણ બંધ તેનું કામ નહી એમાં પડે. ૫૧–૫૩

૩ સિત્કારી. મનહર.

મુખથી સીસોટી જેમ વગાડે છે કઇ જનો,
તેમ હોઠ મધ્ય જીભ રાખી પ્રાણ પૂરતાં;
સીસોટી વાગે છે માટે એને સિતકારી કહી,
એથી પૂરી પ્રાણ વાયુ બે નાકેથી રેચતાં.
કદાપિ કો કાળે પણ યોગ–ભોગ કાર્ય મહીં,
મૂખથી તજે ન શ્વાસ તજે બલ હેરતાં; ૫૪
નાકથી રેચક કરે તેહ વજ્રાંભિકા ભણી,
તેથી યોગી કામદેવ સમ રૂપ ધારતા.
સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ લય, જેથી સૂત્ર થતો ખરે !
ક્ષુધા તૃષા [1]તંદ્રા નિદ્રા, સિત્કારી નિશ્ચે હરે. ૫૫
બળથી પુષ્ટ વપુ બને, ઉપદ્રવ વર્જીત;
ઇંદ્ર સમો આ અવનિમાં, તે કહેવાય ખચિત. ૫૬

–શ્રમ નહી પડે. જાલંધરબંધની પ્રસન્નતાએ કરીને આચમન આદિ નૈમિતિક અર્ઘ્ય માર્જન વિસર્જન (સંધ્યા) કરી પ્રાણ સંયમ–પ્રાણાયામ (પુરક–કુંભક—રેચક) સૂર્ય નાડીથી કરે. કૂર્મ પુરાણમાં કહ્યું છે હઠયોગ પૃષ્ઠ ૫૭ અને શ્લોક ૪૮ ની ટીકા.

૧ તંદ્રા—આળસ. નિદ્રા–ઉંઘ.

૪ સીતલી. દોહા.

જીભ કાઢી મુખ બ્હારે, સિત્કારી શોષે શ્વાસ;
ધીરે ધીરે નાક વાટે, તજે પવન તે ખાસ. ૫૭
ગુલ્મ પ્લીહાદિ પિત્તજ્વર, ક્ષુધા તૃષા ભંજન;
સર્વ વિખનુ ઝેર હર્તા, શાંત દેહ રંજન. ૫૮

૫ ભસ્ત્રિકા. શાર્દુલ.

ધારો જમણો ચર્ણ વામ જંઘા, તે રીત ડાબો ધરો,
પીઠે ફેરવી હાથ બેઉ ઉલટા પાદાં—ગુડાને ગ્રહો;
અક્કડ અંગ કરી ચિબુક હૃદયે, નાસાગ્ર દૃષ્ટિ ધરો.
મુખે પૂરી પ્રાણ કુંભક કરી, ઈક નાક છિદ્રે હરો; ૫૯
પૂરો એ રીત પ્રાણ પૂર્ણ બળથી, શોષિજ સભરા ભરો;
થાયે છાતી લેલાટ કંઠ [1]પુરકે, કે રીત ધમ્મણ ધરો.
મુખે લેઈ શ્વાસ નાકછીદ્રે, લે મૂક જલદી કરો,
ભસ્ત્રા જેમ લુહારની ધમધમે તે રીત વાયુ હરો; ૬૦

દોહરો.

પ્રાણવાયુ શબ્દ કરતો, તે ભસ્ત્રિકા ધાર;
સઘળાં પ્રાયશ્ચિતો હરે, સુણ પાર્વતી નાર! ૬૧

૬ ભ્રામરી. હરિગીત.

વેગથી ઉડતા ભ્રમરનો, ઘોષ જેવો થાય છે,
તે રીત નાકે ગણગણી પુરક પ્રાણ કરાય છે.
જેમ ભૃંગી ગણગણે તિમ શ્વાસ ધીરે છોડવા,
અપૂર્વ લીલા ને ક્રિડા આનંદ યોગે માણવા. ૬૨

---

૧ પુરકે–પુરક નામના વાયુએ–જે શ્વાસ નાક વાટે લેઇ અંદર ગાંધી–રોકી રાખવામાં આવે છે તેને પુરક વાયુ કહે છે અથવા પૂરકે–પૂરેપૂરો શ્વાસ પેટપાસુ લેલાટ ભરીને.

૭ મૂર્છા. દોહા.

પ્રાણાયામે પુરક અંતે, જાલંધર કર ગાઢ;
ધીરે ધીરે રેચતાં, મૂર્છા મેધ–અષાઢ. ૬૩

૮ પ્લાવિની.

પેટ હૃદય ને અંગ સૌ, ભરે વાયુથી પૂર્ણ;
અગાધ જળમાં પદ્મપત્રવત્, તરવા યેાગી સમર્થ. ૬૪
પૂરક કુંભક ને રેચક, એ એક પ્રાણાયામ;
કેવળ કુંભક મ્હાબળી, સિદ્ધિ કર્ત્તા કામ. ૬૫
કૃષવપુ મૂખ પ્રસન્નતા, નાદ સુણે આરોગ્ય;
બિંદુ જય ને અગ્નિ દીપન, દેહ વિશુદ્ધિ યેાગ. ૬૬

इति नाडीविग्रह: ॐ शान्ति. ॥ ३ ॥





तृतिय अंग.

કુંડલીનિજ્ઞાન, મનહર.

શેષને આધારે જેમ અવનિ આ રહી તેમ,
યેાગને આધાર એક કુંડલિનિ[1] જાણીયે;
પ્રસન્નતા ગુરૂ તણી હાેય તેા કુંડલિ જાગે,
જાગતાં તેા હ્રદયાદિ ષડ્ચક્ર માણીએ. ૧
વળી ત્રણ ગ્રંથી બ્રહ્મા વિષ્નુ રૂદ્ર છુટી જાય,
રાજપથ સુખમના સડક સીધી લીયે;
કુંડલિ આધારસ્થાન, તેહ સીધી થતાં પ્રાણ,
તેના મુખ મહીંજતાં, આનંદ પ્રમાણીયે. ૨
સીધી થાતાં કુંડલિનિ, આનંદ અનહદ થાય,
મૃત્યુભય દૂર થઇ, અમર દેહ થાય છે;
શૂન્યપદ્ધ્વી છે સુષુમ્ણા, મહાપથ જે બ્રહ્માંડ,
મધ્યમાર્ગ સ્મશાનમાં, શાંભવી સુખ માન છે. ૩
શુન્યપદ્દી સુખમણા, બ્રહ્મરંધ્ર મહાપથ;
સાંભવી સ્મશાની સરસ્વતિ સમ પ્રાણ એ.
મધ્યમાર્ગનાક તણેા, સુખેાપથી કહે કેાઇ;
તેને રેાકવાથી નાગ, છતેા થતેા જાણીયે. ૪
ષટ્ચક્રભેદ લહી, ચિતિમય રૂપ થાવ,
સિદ્ધિ સર્વ આવી મળે, ઈશદર્શ થાય છે,

---

૧ કુંડલિનિ—સર્પને આકારે ડા આંટા ૨૪—નસના છે સ્મશાનમાં આંતરડું ફાટી પાણી છુટે છે તે.

માટે સુતી ઇશ્વરી જે તેને તો જો જગાડાય.
યત્ન કર્યે સુખ, મણુ મુખ ખુલ્લુ થાય છે;
બ્રહ્મદ્વાર મુખ રોકી સુતેલી જે ઇશ્વરી તે,
જગાડવા માટે મહામુદ્રા પાકી સાધીયે. ૫
મહામુદ્રા મહાબંધ, મહાવેધ જ ખેચરી;
ઉડ્ડીયાન મુલબંધ, જાલંધરી જાણીયે. ૬
વિપ્રીતકરણી વળિ વજ્રોલી, શક્તિચાલન;
જરા મરણ નાશકરતા, દશમુદ્રા માણીયે. ૭
કહે આદિનાથ દિવ્ય સિદ્ધિ, [1]અષ્ટ તેને મળે,
કપિલાદિ સિધતણે, પ્રીય છે એતો ખરે. ૮

દોહરા.

ગુપ્ત કરવા યોગ્ય છે, એ દશ મુદ્રા સાર;
રત્ન ડબ્બો યારી કૂલિને, તેમ ગુપ્ત કર યાર. ૯

મહામુદ્રા.

* ચંદ્રાંગ સૂર્યાંગ.

શાર્દુલ.

ડાબા પગની એડિ રાખ મૂળમાં, જોરે દબાવી સહી,
સ્થાપી જમણો પાદ લંબ ભુમાં, ચાપ્પુ સીધુ રે' જહી;

---

૧ અષ્ટસિદ્ધિ અણિમા, મહિમા, લઘિમા, ગરિમા, પ્રાપ્તિ, પ્રાકામ્ય, ઇશિતા, વશિતા.

*ચંદ્રાંગ-પ્રથમ અભ્યાસ વામ નાડીથી કરો, વામ—ડાબી નાકે શ્વાસ ચાલે તે વામશ્વાસ-ચંદ્રનાડીનો શ્વાસ; હિંગલા—યમુના—આદિ અનેક નામ છે અને ડાબા શ્વાસથી પ્રથમ અભ્યાસનો મહાવરો થયા પછી ઉલટ એટલે જમણે નાકેથી પ્રથમ શ્વાસ ખેંચવો ને જમણે અંગેજ મુદ્રા આદિ ક્રિયા કરવી. એ જમણી નાડીને કોઈ સૂર્ય—ગંગા—પિંગલા—દક્ષીણ આદિ અનેક નામે કહે છે માટે શ્રોતાએ સમજી લેવું, ને ગુરૂથી ખુલાસો તથા ગુરૂસંમુખ કરવું.

તેના અંગૂઠા કર અંગુષ્ઠને, તર્જનિથી તો ગ્રહો,
ખેંચી કંઠલગે અપાન ઉર્ધ્વે, મ્હામુદ્ર કુંભક કરો. ૧૦

૬૮ અભ્યાસ થયા પછીજ જમણી, એડિ ધરો શીવની,
ડાબો પાદ પ્રસારિ અંગુષ્ઠ ગ્રહી, ઉલટ કરો કુંભણી;
એ રીતે અભ્યાસ ચંદ્ર સૂર્યે, પૂરે પૂરા જો કરે,
તો તે કુંડલિનિજ દંડવત થઇ, વંકુનાળ સાથે મળે. ૧૧
તેથી વાયુ–પ્રાણુ તે સુખમણા, માંહી પ્રવેશી ખરે,
ભેદી જ્યોતિશ્ચક્ર ચંદ્ર સૂર બે, ઉન્મુનિ ધુનિ ધરે,
શક્તિમાફક પુરિ કુંભક કરી, ધીરે ધીરથી તજે,
ઝડપેથી તજતાંજ દેહ ક્ષિણ થૈ બલ–વિર્ય હિન થાય તે. ૧૨

દોહરા.

મ્હામુદ્રા એને કહે, વિશુદ્ધ આદિનાથ;
કરી દેખાડી દેવને, ભલીભાત નિજહાથ. ૧૩
સ્મિત અવિદ્યા દ્વેષ ને, રાગ ક્લેષ તો જાય;
ચિરંજીવ કાયા કરે, અભિનિવેશ કરાય. ૧૪

મનહર.

મહામુદ્રા સાધનાર તણે પથ્યાપથ્ય નહિ,
ભક્ષ્યા ભક્ષ્ય યોગ્યાયોગ્ય જઠરા તો જેરવે;
રસ ને અરસ વિષસમ વસ્તુ ખાઇ જાય,
અમૃત સમાન કરી પાચન કરે ખેરવ;
ક્ષય કફ ગુદાવર્ત ગુલ્મપ્લિહ અજીરણ,
કોહોદર આદિદોષ રોગ શાંતિને કરે;
તેહ કાજ એહમુદ્રા દીયે ન અનધીકારી,
મહા સિદ્ધિ આપનારી ગુપ્તથી એને કરે. ૧૫–૧૯

૨ મહાબંધ મુદ્રા.

ડાબા પગની એડિ રાખ્ય મૂળમાં, જોરે દબાવી સહી,
પકડી જમણો પાદ વામ જંઘા ઉપર ધરે ધ્રું તહીં;

તે પછિ પૂરક પ્રાણુ કરીને, ચિબૂક હૃદયે ધરો,
સંકોચી નિજકંઠ યોનિ મૂળને, જાલંધરી તો કરો. ૨૦
કે'છે અન્યમતે ન કરવી, જાલંધરી તો પડે,
માટે જીવ્હાબંધ જીવ્હા રાજદંતબ્હારે ધરે;
પીવે પૂરક પ્રાણુ કુંભક કરી, ધીર ધીરથી તજે,
આ રીતે મ્હાબંધ કરવે ન જાલંધરી કર ખરે. ૨૧

દોહા.

નિયમિત વામાંગે કરો, તેટલા દક્ષિણ અંગ;
પ્રાણાયામજ સાધતાં, થાતું અંગ અભંગ. ૨૨
રોકે સૌ નાડીતણી, ઉર્ધ્વ ગતિ જીભબંધ;
ફલ જાલંધરતણું આપે, સ્હેલ સિદ્ધ જીભબંધ. ૨૩
કાલપાશ તજાવવા, પ્રવીણ એ મહાબંધ
કેદાર શીવનું જે ત્રીવેણી, ત્યાં મન પ્હોચે સંધ. ૨૪

૩ મહાવેધ મુદ્રા.

દોહા.

પ્રીત નખરાં નારી તણાં, નરવિના નિષ્ફળ;
મ્હામુદ્રા ને બંધ તે, વિણ મહાવેધ અફલ. ૨૫

મહાબંધ પૂરક કરી, કુંઠમુદ્રા સાધ;
તેહ પછી કુંભક કરી, પ્રાણવાયુને બાંધ. ૨૬

મનહર.

જાલંધરી કરી પછી, કરતલ ભૂમી ધરે,
અદ્ધર થઇ તે પરે, ધીર ધીર તાડીયે,
તેથી માર્ગ ઇડા પીંડાતણો પ્રાણ વાયુ તજી,
સુષુમ્ણાની મધ્ય વહેતો સુખેથી પિછાણીયે. ૨૭
ઇડા પીંડા સુખમણા તણા અધિષ્ઠાતા દેવ,

ચંદ્ર સૂર્ય અગ્નિ ત્રણે એક રૂપ થાય છે,
ત્રણ વાયુ એક થતાં મરણઅવસ્થા થાય,
ભયનો સમય આવે રેચક ધીર કરે. ૨૮

એહ મહાવેધ મુદ્રા અણિમાદિ સિદ્ધિ દીયે,
કરચલી ચામડીની ને પલી તેતો હરે,
ધ્રુજરી થરડપણુ તણી હરી દઢ કરે,
માટ જે ઉત્તમ યેાગી તેહ સાધ્ય એ કરે. ૨૯

સાખી.

વેધ, કંઠને બંધ એ, જરા મૃત્યુને હણે,
જાઠર પ્રજ્વલિત કરી, અણિમાદિ સિદ્ધિ ભણે. ૩૦
સાધન એ ત્રણે તણાં. પ્રથક્ પ્રથક્ કહેવાય,
આઠ પ્રકાર હવે સુણેા, દાસ છગન ચિત સ્હાય.

ખેચરી મુદ્રા.

કંઠમાર્ગે જીભ વાળી, ચઢાવવી બ્રહ્માંડમાં
એહ મુદ્રા ખેચરી કર, દૃષ્ટિ સ્થાપેા ત્રિકુટીમાં.
છેદન ચાલન દેાહન કરીને, જીભને લાંબી કરેા,
તેથી ભ્રકુટી મધ્ય તે જઇ, ઠરે કે સિદ્ધિ લહેા. ૩૩

જીવ્હાછેદન પ્રકાર.

તિક્ષણુ નસ્તર વડે જીવ્હા–મૂળને છેદન કરે,
રેામ ભર રવિ દિન પ્રત્યે જીભ તેા સિધી સરે. ૩૪
રેાજ સિંધવ–હરડે [1]ચૂરણુ સાતદિન લગી ઘસે,

---

૧ અન્યમતે યેાગીને મિઠું ખાવા મનાઇ કરે છે અને તેથી કરી ખેચરી માટે જીભ છેદતાં સિંધવને બદલે કાથાનું ચુર્ણ ઘસવા કહે છે. પણ ડૉકટરી અનુભવ પ્રમાણે કાથેા તુરી ચીજ છે ને હરડેનેા ગુણાસ્વાદ પણ તેવેા છે. અને તે રૂઝ લાવવાના કામમાં ટાંકી ચાંદી પ્રમેહ મુખપાક આદિમાં વપરાય છે. તેથી બે તુરી ચીજથી ચામડી સંધાઇ જાય છે. પણ ન સંધાતાં રૂઝ લાવવા માટે સિંધવની જરૂર છે.

ષટ્માસ ઇમ રવિ સ્ત્રોત છેદી યોગીઓ કાયા ધસે. ૩૫
લંબજીહ્વા મેતાં નડતર ટળી બ્રહ્મ ગુફા ચહે,
વ્યોમચક્ર કહે કોઇ ગગન ખેચરી તે લહે. ૩૬

ખેચરીના ગુણ.

તાળુ મુળ જે ત્રિકુટીનું છિદ્ર ત્યાં ક્ષણ જીભ રહે,
મ્હાવરો થાતાં ઘડીભર રાખતા યોગી ખરે,
અમૃત એથિ પી કરે યોગી અમર કાયા ખરે,
ઝેર વિશ્વ ઉપવિષનું હરી અજર અમરત્વ કરે. ૩૮
આળસ નિદ્રા ક્ષુધા તંદ્રા (ક્રાંતિ), તમોગુણ આદી હરે,
હરે મૂર્છા ખેચરી તો, પાર્વતી તું સુણ ખરે;
ખેચરી જે કરે જન તે રોગથી પીડાય ના,
કર્મથી લેપાય ના ને કાળથી ચવાયના. ૪૦
ચિત્ત ને જીભ શિરાકાશે, ભ્રુકુટિ મધ્યે વિચરે,
નભાકાશે ચટે માટે ખેચરી સિદ્ધો કહે. ૪૧
જે જન તાલુ–મૂળ–છિદ્રને, જીભથી ઢાંકી લીયે;
બીજ તેનું પડે નહીં, સંભોગ સો વર્ષો કરે. ૪૨
ચળાયમાન બિંદુ થઇ, યોનિ–મંડલ જાય છે.
તો વજ્રોલી તણા જોરે ઉર્ધ્વ સુખમણ થાય છે. ૪૩

દોહા.

તાળુ મૂળના છિદ્રને, જીહ્વાથી ઢંકાય,
દિન પંદર જો રહે, નિશ્ચિત કાળ જીતાય. ૪૪
ચંદ્રકલા અમૃત પી, તક્ષક ડંખે આય,
તોપણ ઝેર ચઢે નહિ, તે યોગીની કાય. ૪૫
ઇંધનમાં અગ્નિ રહ્યો, દિપકમાં જિમ્ તેલ;
ચંદ્રાંમૃત પીનાર જન, દેહી નાજ તજેલ. ૪૬
કુલિન તેને જાણવો, ગોમાંસ ભક્ષે નીત;
અમરવારૂણી નિત પીયે, તે તારે કુલ પ્રીત. ૪૭

હરીગીત.

જાણવેા કુલિન તેને ભક્ષે જે [1]ગેામાંસ નિત,
અમર-વારૂણી પીયે, તેહ કુલ-તારકેા,
જેણે કામ તે ન કર્યું, તેહ કુલ-ઘાતક છે,
ધન્ય કુલ જાતિ ગામ દેશને ઉદ્ધારકેા;
સંશય ન કીજે કેાઇ માટ સ્પષ્ટ કરી કહું,
ગેા શબ્દ જે જીવ્હા તેને તાળુ માંહે ધારવેા,
જીવ્હા પેઠી કંઠમાંહિ તેહ ગેાભક્ષણ થયું,
તેથી જન્મેાજન્મ અઘ અંધારતેા જાય છે.
તેથી કાયા અમરતેા અમૃત પીધેથી કરે,
મદેાન્મત્ત બને માટે વારુણી કહેવાય છે,
એ રીતે ગેામાંસ ભક્ષી અમર-વારુણી પીયે,
તેવા જન તેા બ્હેાતર કુલ દેશ તારે છે. ૪૮

ખેચરી ગુણવર્ણન.

ચુંબે જે જન જીભઅણિયે, બ્રહ્મરંધ્રના છીદ્રને;
ચાખી અનહદ સ્વાદ નાદ હરતી, વ્યાધીજ વૃદ્ધાપને;
સિદ્ધિ સાધ્યજ થાય નિજ જનને, આકર્ષે આંદેાલને,

---

૧ ગેામાંસ—ગેા ઇંદ્રિ-રસના ઇંદ્રી (જીભ) તેને માંસ એટલે ગળાની બારી વાટે ઉંચી ચઢાવીને અમરવારૂણી એટલે તાલુ-મુલમાંથી ઝરતેા અમીરસ તેને પીનાર યેાગી જેના કુલમાં ઉત્પન્ન થયેા તેણે ૭૨ પેઢીને મેાક્ષે પહેાચાડી અને તે જે કુળ, જ્ઞાતિ અને ગામ તથા દેશમાં જન્મ્યેા હેાય તેને ધન્ય કહી છે. આ ગુપ્ત અર્થ છે તેને સમજ્યા વિના વામમાર્ગિઓની પેઠે ખૂબ વારૂણી—દારૂ—બ્રાંડી પી ચકચૂર બન્યા અને ગેામાંસ ખાવા-થીજ યવન પેઠે મેાક્ષ માની બેઠા એ અજ્ઞ-મૂર્ખ છે. માટે અ-ધિકારી વિના આ વિદ્યા ગુપ્ત રાખવી કહી છે સમજે નહિ તે ઉંધું વાળે.

આજે પરિયો, ઈંદ્ર દેવ સહુ એ, આધિન યેાગિંદ્રને. ૫૦
એ રીતે જીભ ઉર્ધ્વ કરીને, હઠથી સુષમણા મહેા,
થાતાં વાયુ સ્થીર ધ્યાન ધરજો, ષેાડષ્દલ પદ્મ તેા;
તે મધ્યે શિર વીણુ દેહ ધડથી ધારા ઉડે ત્રેણુ જે,
પીતાં ચીરંજીવ દેહ કેામલ અતિ મળવીણુ તેા થાય છે.૫૧
ઊંચી મેરુ સમાન જે સુખમણા મધ્યેજ ઉર્ધ્વે રહ્યેા,
કુપેા અમૃતનેાજ બ્રહ્મરંધ્ર વિવરે, તે છિદ્ર તાલુ કહ્યેા;
ત્યાંથી ચંદ્રાસાર* સરતેા ન મરતેા તે છિદ્રમાં બ્રહ્મ છે,
તે તેા ખેચરી બ્રહ્મ વ્યાપક બધે, દેખાડી દેતી ભલે ૫૨

હરિગીત.

ગંગા યમુના સરસ્વતિ ને નર્મદા આદિ નદી,
ઇડા પીડાને સુખમના ગાંધારી આદિ તેા વદી;
મુખ તેનું જાણુજો એ છીદ્રની સમીપમાં;
ઝરે અમીરસ જે કુપીથી તેથી ન મૃત્યુ જીવમાં, ૫૩
ખેચરી તે બંધ કરતી દેતી ન ઝરવા દેહમાં;
મૃત્યુ ન થાતું તે થકી વપુ હેાય ન પુષ્ટમાં,
પંચ નાડી પ્રવાહેાત્પાદક (જ્ઞાન) કેરૂં છીદ્ર હી.
(શેાક) મેાહ ટાળી આત્મદર્શી નિરંજનને દર્શતી.
જગત્ કેરૂં મૂળ નારાયણુ દીસે ઓંકારમાં,
આલંબન રહીત વિભૂ, એક મનેાન્મનીમાં;
તેમ ૐને ચિદ્રૂપ સમાન યેાગી એમ કે',
સર્વ મુદ્રા મધ્ય એકજ ખેચરી નિશ્ચેવહે. ૫૪

ઊડ્ડીયાનબંધ.

જે બંધે બંધાયલેા, પ્રાણુ સુષુમણા જાય;
ઉડ્ડીયાન્ યેાગી કહે, મત્સ્યેંદ્રાદિ ભાય. ૫૫
જે રીતે પક્ષી ઉડે, ખેચરગત્ તિમ પ્રાણુ;

---

* સેામકલા—અમી કે અમૃતરસ એ એકજ નામ છે

વિશ્રાન્તિને લે નહિ. તેમ ઉડે ઉડ્ડીયાન. ૫૬
ઉદર—*થોલા મધ્ય નાભિ અપર ઉપર કરે તાન;
છગન મૃત્યુરૂપ કરિ—પર, કેસરિ ઉડ્યાન. ૫૭

મનહર.

ગુરૂ પાસ થકી પ્રીતે, યુક્તિ જો આ સ્હેલ લહે,
મ્હાવરો કરેથી વૃદ્ધ તરૂણ તો થાય છે;
શ્રમ કરી નાભીથકી પ્રાણનું ખેંચાણ કરે;
ખટ્ માસમાં મૃત્યુને ઝીતે, ના સંશય છે;
સહુ બંધમાં આ ઉડ્ડી—યાન તો ઉત્તમ કહ્યો,
દૃઢ થતાં સ્હેજ મુક્તિ, છગન વદાય છે. ૬૦

મૂલબંધ.

પગપીંડીથી સ્થાન ભગંદર, જોરથી દાબો અતિ;
અપાનવાયુ ઊંચો ખેંચો, મૂલબંધ તે કે' યતિ. ૬૧
નીચે જાતો પ્રાણ તે, બલથી ઉર્ધ્વ કરાય;
ખેંચતાં જો આવડે તો, શિઘ્ર યોગ સિદ્ધ થાય. ૬૨

સવૈયા.

એડીથી યોનિસ્થળ દાબી, બળથી વાયુને તું ખેંચ;
વારે વારે ખેંચ્યા કરતાં સ્હેલપ્રાણ સુષુમણા એજ
પ્રાણાપાનને નાદ બુંદનું, એક રૂપ મૂલ બંધ કરે,
ઝટ સિદ્ધિ તે યોગીને તો, ના સંશય તું લેશ ધરે. ૬૪
પ્રાણાપાન બે મિશ્ર કરતાં, મુત્ર મલ ક્ષય થાય.
વૃદ્ધ મટી યૂવા બને, દાસ છગન નિજ કાય.

મનહર.

મૂલબંધ કરવાથી અપાન ઉરધ થઇ,
નાભિ નીચે ત્રિકોણુક મંડલમાં જાય છે,

---

* થોલો—ફાંદ. દુંદ (પેટની ચામડી લટકી જઈ ભરાવદાર સ્વરૂપ દેખાવમાં હોય છે માટે હિં: તુંદ) ઉદર.
૧ અપર ઉપર—ઉપર તળે—તળે ઉપર, તાન—આકર્ષણ શોષણ—ખેંચાટ.

એહ અગ્નિમંડલ કે જઠરાની જોત કહ્યું,
પ્રવશે અપાન વાયુ અતિ દીર્ઘ થાય છે.
યાજ્ઞવલ્કય એમ કહે ધીકેલા સુવર્ણસમ,
જનમાં ત્રીકોણ અને પશુ ચતુષ્કોણ છે. ૬૫
પક્ષીમાં છે ગોળાકૃતિ, એહ અગ્નિમંડલની,
જોતિ સુક્ષ્મ તેની વધે, પ્રેરતાં અપાન તે. ૬૬
અગનિ પ્રદિપ્ત થતાં, કુંડલિ જાગૃત થઇ,
જ્ઞાનવંત કોમલાંગ સર્પણી ખિજાયછે;
ખિજાઇ ને અકળાઇ બ્રહ્મનાડીતણું દ્વાર,
તેમાં શાંત થવા ઝટ સંતાઇ તો જાયછે; ૬૭
તેથી શાન્તિ તુર્ત મળે, શરીર તો શાંત થાય,
શાંત થતાં મન શાંત, વપુ પુષ્ટ થાયછે. ૬૮
માટે યોગી લોક કરે, મૂલબંધ છગન તો
કરવી અવશ્ય કહી, એહ ક્રિયા તન જો. ૬૯

જાલંધરબંધ. દોહરા.

કંઠમાર્ગ સંકોચિને, ચિબુક હૃદયે ધાર;
જરા મૃત્યુને દૂર કર્તા, એ જાલંધર સાર. ૭૦

મનહર.

બોતેરહજાર નાડીતણી જાળ બાંધે અને,
બ્રહ્મરંધ્ર-વિવરનું અમૃત ટકાવે છે,
વળિ કરે કંઠદુઃખ નાશ એહ જાલંધર;
વાયુનો પ્રકોપ ટાળી, અમરત્વ આપે છે. ૭૧-૭૨
કંઠનો સંકોચ થતાં, [1]ઇડા પીંગ સ્તંભિ જાય,
કરે બંધ[2]સોળાધાર, વિશુદ્ધ આ મધ્યે છે,

---

૧ ઇડા— પિંડા=હિંગલા પિંગલા નાડીનો શ્વાસ, ૨ સોળઆધાર—
૧ અંગુષ્ટ. ૨ ગુલ્ફ. ૩ જાનું. ૪ ઉરૂ. ૫ સિવની ૬ લિંગ. ૭ નાભિ.

ધારણા ધરે જો કોય એહ સોળાધાર માંય,
છગન છમાસે સિદ્ધિ, ગોરખસિદ્ધાંત એ. ૭૩
ઉડ્ડિયાન કરવાથી મૂળદ્વાર સંકોચાય,
જાલંધર કરવાથી કંઠ સંકોચાય છે;
તેથી તુર્ત ઇડાપિંડા વાહિનિઓ બંધ થઇ,
પ્રાણ વંકનાળ થકી બ્રહ્મરંધ્ર જાય છે. ૭૪
પ્રાણનો પ્રવેશ બ્રહ્મરંધ્ર મહીં થવા થકી,
મૃત્યુ જરા રોગ પલિ તંદ્રા ક્રાન્તિ જાય છે,
જાલંધર ઉડ્ડિયાન, મૂળ ત્રણ બંધ જાણો.
સોલાધારે ધારણા તો ઝટ સિદ્ધ થાય છે. ૭૫
મત્સ્યેંદ્ર વસિષ્ઠ લહે, ગોરખ આદિ તો કહે,
ત્રણ બંધ શ્રેષ્ઠ દાસ છગન કહાય છે. ૭૬

---

૮ હ્રદય ૯ ગ્રીવા. ૧૦ કંઠદેશ. ૧૧ લંબિકા. ૧૨ નાસિકા. ૧૩ ભ્રૃકુટિનો મધ્યભાગ. ૧૪ મસ્તક ૧૫ મુર્ધા. ૧૬ બ્રહ્મરંધ્ર. એ સોળ સ્થાનમાં ધારણાના આધારનું ફળ ગોરખસિદ્ધાંતમાં વિશેષ કહ્યું છે—વળિ કહ્યું છે કે "નહિ દૂધ ગાયનું, નહિ દૂધ માયનું; સવાસેર દૂધ શિવને ચઢે એહ દૂધ કાઇનું."—અર્થાત્ બ્રહ્મરંધ્ર જે ત્રિકુટી તેનું વિવર—છીદ્ર તેમાંથી અમિરસ ઝરે છે. તેથી ગળાનો કાકડો—ગળજીભી—ચ્હેડિયો તેપર આખા દિવસમાં સવાસેર અમિ—અમૃત— પિયૂષ ઝરે છે તેથી ભીનો રહે છે અને બોલી શકાય છે (સહરાના રણમાં અલિબેગને પાણીવિના કંઠના કાકડા સુકાઇ ગયાથી બેશુદ્ધ થઈ ઘોડાપરથી ગબડી પડયો. ને એના સોબતી મરીગયા.) એ તાલુઅમૃતને યોગીલોકો ઝમતું અટકાવી અમર કાયા કરેછે. આપણા શરીરમાં એ અમિ— રસ તાલુમાંથી સીધો નીચે જઠરમાં જાય છે. અને જઠરાગ્નિ તેને શોષે છે કે કુંડલિ—નાગણી પી જાય છે. તેથી વૃદ્ધાવસ્થા આવે છે. એ ઝરતો અમિરસ અટકાવે તેને જરા— ઘડપણ આવતું નથી. જેને યુવાન રહેવાની ઈચ્છા હોય તેણે ગુરૂસંમુખ થઇ જાલંધરબંધ કરવો.

વિપરિતકરણીમુદ્રા.

ગેારખ કહે કે નાભિ મહીં અગ્નિરૂપ સૂર્ય,
તાલુમૂલ મસ્તકમાં ચંદ્ર તેા બિરાજે છે;
ઝરે અમિરસ છીદ્ર મસ્તકના તાલુમાંથી,
તેહ બિંદુ જઠરમાં પડી બળી જાય છે. ૭૭
બળવાથી વૃદ્ધ કાયા બની પલિ શીર આવે,
ન પડે તેા મૃત્યુ ટળી કાયા પુષ્ટ થાય છે;
એહ પડે નહિં અને અટકી જવાને કાજ,
વિપ્રીતકરણી રીત છગન કહેવાય છે. ૭૮

શાર્દુલ છંદ

ગુરુ તેા વિપ્રિતકરણિ કરિને દેખાડિ દે માર્ગને,
તાલુચંદ્ર ધરેજ નાભિ તળિયે, જઠરા કરે ઉપરે;
એવી વિપ્રિત રીત નજરે જોયાવિના ના ઠરે,
માટે ગુરુવિણ કાર્ય કરતાં, ઉંધે શિરે સ્થિર રે'. ૭૯

હરિગીત.

નિત્યપ્રતિ એ કૃતિ કરતાં, ખૂબ જઠરાગ્નિ વધે,
જે ખાય તે પચિ જાય જાણેા, ભીમ દુર્વાસા પરે;
એ રીત વિપ્રિત ભીતિહર છે, કૃતિ રહેલી એહની,
અંગલ ખુણે રે' ઉંધે મસ્તક, પ્હેાર એક ૩ લાતની.
એ રીતે ખટ્ માસ કરતાં, વાળ કાળા થાય છે,
જો અહાર થેાડેા તે કરે તેા ખાખ દેહ બળી થાય છે.૮૨

[1]વજ્રેાલી મુદ્રા.—મનહર છંદ.

યેાગ નિમ કાંઇ નહિ. ઇચ્છિત વર્તનૂ થાય,

---

૧ આ વજ્રેાલિ મુદ્રા અને બીજી કેટલીક યેાગની ક્રિયા કાશીઅભ્યાસી સ્વામી શ્રી શંકરાનંદજીએ અમદાવાદ નિલકંઠ મહાદેવના અખાડા પાસે અસારવા સ્થળમાં કરી બતાવી, જેથી

તેમ છતાં અગ્નિઆદિ, વજ્રોલિથી મેળવે,
પ્રાણુવાયુ પકડીને, ખેચરી જે જન કરે,
સિદ્ધિ વ્હેલી તેને થાય, આકર્ષણુ રેળવે. ૮૩-૮૪
ચઉદ અંગુલતણી નળી સીસાતણી કરેા,
અંગુલ બે વાંક વાળી, શિશ્નછિદ્ર સેરવે;
ધીરે ધીરે પ્રવેશતાં અંગુલ તેા બાર જાય;
પવન શેાધિને પછી ધમણુશી સેરવે. ૮૫
શુદ્ધ લિંગ માર્ગ થતાં, જળ ખેંચી તજીદીયે,
મ્હાવરેા એ પાકેા થતાં, યેાનિરજ ખેંચવે;
તેથી નારી વશ થાય, અમૃત અમર થાય,
મૈથુન સહસ્ર વર્ષ, વિર્ય નહિ સેરવે. ૮૬

શાર્દુલછંદ

ભાર્યાના ભગ માંય શિશ્ન ધરિને, મૈથુન પ્રીતે કરેા,
બિંદુ તેા પડતાંજ ખેંચિ ઉર્ધ્વે બ્રહ્માંડ માંહે ધરેા;
એ રીતે કરતાંજ ભેાગજોગે બિંદુ સરી તેા પડે,
તેા તે સ્રીરજ નેજ વિર્ય બંને, ખેંચી ત્રિકુટી ધરે. ૮૭

દેાહરા.

એ રીતે સંચય કરે, વિર્યતણેા જે જંન;
પતન થાય નહિ વિર્ય તેા, નહિં ભય મૃત્યુમંન. ૮૮
વિર્ય સ્થિર થવા થકી, સુવાસ વપુ પ્રસરાય;
જવલગ બિંદુ સ્થિર રે', તવલગ મેાત ન થાય. ૮૯
ચિત્તાધારે વિર્ય છે, તવલગ જીવન હેાય;

હજારેા સ્રી પુરૂષેા હેરત પામી ગયાં હતાં. સં. ૧૯૬૫ માઘ શુકલ ૯ મી શનીવાર. તા. ૩૦-૧-૧૯૦૯ નેરેાજ ઇંદ્રીથી ગાડી ખેંચી, રૂપીયા ઇંદ્રીમાં ભર્યા અને પારેા ખેંચ્યેા તથા સમાધી કરી હતી. એ નજરે જોયું હતું.

તે માટે નિશ્ચય મને, રક્ષા શુક્રજ સોય. ૯૦
સ્ત્રીના રજદર્શન વિના, વિર્ય ખલિત ન હોય;
તે માટે વજ્રોલિથી, ઉર્ધ્વ યોગ કર તોય. ૯૧

સહજોલીમુદ્રા-દોહા.

વજ્રોલી સહજોલી ને; અમરોલી ત્રણ ભેદ;
અડાયાંની[1] વિભુતિ, જલસુ ધારે દેહ. ૯૨
શુદ્ધ થઇ સંધ્યા કરી, શ્રદ્ધા રાખી મંન;
હરેક કાર્ય વિશુદ્ધિથી, ખંતે કર અનુદીન. ૯૩
સિદ્ધિ નહિ આસુરિને દૈવીજનને સિદ્ધ;
વજ્રોલિથી રતિ કરે, શાન્તિ ને નવનિધ, ૯૪

અમરોલી મુદ્રા.

ખંડકપાલિ મતથકી, અમરોલી પ્રસિદ્ધ;
જેને પિત્ત અધિક છે, તેને કરવા કીધ. ૯૫
શિવાંબુની પ્રથમ ધારા, અને અંતની વર્જ,
દોષવિણ જે મધ્ય ધારા, તે પીતાં તૃપ્તજ. ૯૬
નાકે પાણી નિત્ય પીયે, રતિ વજ્રોલિ પ્રકાર;
દાસ છગન અમરોલિ તે, કહી સિદ્ધોએ સાર. ૯૭

વજ્રાલિકા

વજ્રોલિ તો નર કરે, વજ્રાલિક કરે નાર;
ઉલટ કૃતિ એ બેઉની, બિંદુની બલિહાર. ૯૮
ગુણ અમોલિક એહમાં, ષણ્માસે સમજાય;
થાય ત્રિકાલી જ્ઞાન ને, બિંદુજિત કહેવાય. ૯૯
શુક્ર ચંદ્ર ને સૂર્ય શોણિત, એ બે એકજ થાય.
અમર રહે આ અવનિમાં, નર નારીની કાય. ૧૦૦

---

1 मंत्र—त्र्यंबकंयजामहे ઇતિમંત્રે સર્વાંગ વિભૂતિ કરવી.

સંકોચે આ યોનિને, રજ ઉપર થઇ જાય;
ભૂત અગ્નિ તે જાણીને, નભમાં વિચરે ભાય. ૧૦૨
વજ્રોલિને સાધતાં, વજ્રરૂપ થઇ જાય;
રૂપલાવણ્ય ને ભોગ કરતાં, છગન મોક્ષપથ જાય. ૧૦૩

શક્તિચાલન મુદ્રા. મનહરછંદ.

કુટિલાંગિ કુંડલિનિ ઇશ્વરી શક્તિ ભુજંગિ,
કુંડલી અરૂંધતિ એ, સાતે ચીજ એક છે,
વળિ કહે કોઇ એક, આમળ કે સર્પણી તો,
મુલાધાર મહીં સાડા–ત્રણું આંટા તેહ છે. ૧૦૪
જાણશો જે રીત રાખો, તાળુ પૂરી તિજોરીમાં,
કુંચી જેને હાથ ચઢે, તે તો જાણે એક તે.
તેમ કુંડલિનિ મુદ્રા,—રૂપી કુંચી હાથ ચયે,
મન ઇચ્છ્યું કરી પોતે, બ્રહ્મલોક જાય છે. ૧૦૫
રોગ દુઃખ શોક વનુ, સ્વર્ગમાં જે બ્રહ્મલોક,
સુષુમ્ણાની શિખામધ્ય, પરમાત્મા વસે છે;
તેહ પામવાની કુંચી એક કુંડલિનિ જાણ,
બંધન તે મૂઢ તણે યોગી મોક્ષ વહે છે; ૧૦૬–૭
સૂર્યરૂપ કુંડલિને ચલિત જે જન કરે,
મોક્ષ પ્રાપ્ત સત્ય તેને શ્રુતિ સ્મૃતિ કહે છે;
કંદની ઉપર સૂતી–સૂતિ જરામર્ણ કરે,
છગન એને જગાડી યોગી અજ્જર રહે છે. ૧૦૮
યમુના ને ગંગા મધ્ય, સુખમણ માર્ગ કહ્યો,
તેની મધ્ય ભૂખી [1]બાળરંડ શક્તિ વસે છે;
બળાત્કારે વશ કરો તો તો કાર્ય થઇ જાય;
અખંડ આનંદ આપી હેતે કરી હસે છે. ૧૦૯

---

૧ બાળરંડ—જે સર્પાકારે સાડાત્રણ આંટા કુંડલિ વળીને
સુતિ છે, તે ઉંઘેછે તો આવડહાને હરે છે. જો એને બળાત્કારે

શક્તિચાલન. દોહરા.

એ સર્પિણિને બાઝીએ, કરીએ બળાત્કાર;
કાર્ય થાય ઝટ આપણું, સંશય નહિં લગાર. ૧૧૦
સુતી ભુજંગી–[1]બાળરંડા, ગ્રહેજે તેનું પૂચ્છ;
ખિજાઇ નિદ્રા ત્યાગતાં, ઉલટ કરેછે મૂખ. ૧૧૧
ગુરૂ કરાવે સૌ ક્રિયા, અનુભવ યુક્તિ સ્હેલ;
પ્રાત સંધ્યા ઇક અવર, સર્પિણિ પૂછ પકડેલ. ૧૧૨

હરિગીતછંદ

નાભીતળે પેડુમહીં છે ગાંઠ આંગળ ચારની,
એ કંદથી ઉત્પન્ન હજાર–બ્હોત્તરી નાડી લહી;
ઇંડાકૃતિએ મઢી ચર્મે, સ્વેત કોમળ રંગની,
યાજ્ઞવલ્કયે ભગંદરના સ્થાનથી ઇક [2]વિંત કહી, ૧૧૩
એ ગાંઠઉપર પાદ–પ્હાનિ, પકડિ હાથે દાબીએ,
વજ્રાસને સ્થિર બેશીને, પછી કુંડલી પુચ્છ દાબીએ. ૧૪૧
શક્તિચાલન એ ક્રિયા છે, તે પછી તો શું કરે;
કરી ભસ્ત્રા અને કુંભક, શિઘ્ર બોધ કુંડલિ ધરે. ૧૧૫

સોરઠા

બતાવેલ રીતિ સહ, આસન કુંભક તો કરે;
દોઢ અવર એકાંતમાં, મૃત્યુ મુખથી ઊગરે. ૧૧૬

જગાડીએ તો ત્રિકાળજ્ઞાન થઇ મોક્ષ કે અજર–અમર પદ આપે છે માટે એ કુંડલિનિને જગાડવાનો પ્રયત્ન કરવો એ દરેક જનનું કર્ત્તવ્ય છે.

૧. 'ગાયું ગાયે જે ધણી, તે નર નરકે જાય; દાસ છગન સંશય હરે, તો વૈકુંઠ પમાય.' બાળરંડ–તે તપસ્વીની, કુંડલી. સર્પ, કાંત્યાદિ અનેક ભાષાપરત્વે અનેક નામ છે.

૨ વિંત–વ્હેંત. બિલસ્ત=૧૨ આંગુલ.

હરિગીત.

જરા ખાંસી શ્વાસ સર્વે, રોગ કારણુ કુંડલિ,
મ્હાનિએથી ખૂબ પીડી, કરો કુંભક આ ઘડી; ૧૧૭
પ્રાણુ ને અપાન વાયુ નાભિએ ભેગા મળે;
ઉત્થાન થાતાં કુંડલિનિ, વંકનાળ મહિં સરે; ૧૧૮
બ્રહ્મરંધ્રે જાય વાયુ, કાંઇ શ્રમ તો ના પડે,
અણિમાદિ મળે વ્હેલી, શક્તિચાલનની વડે; ૧૧૯
બ્રહ્મચર્ય મિતાહારે, સિદ્ધિ દોઢેક માસમાં,
સૂર્ય શ્વાસે પુરક કરતાં, ના'વે મૃત્યુપાશમાં. ૧૨૦-૨૧
સર્પણી ચલીત કારને યોગિ જે ભસ્ત્રા કરે,
તે પ્રતાપે જાય જીતી, મૃત્યુને તે તો ખરે;
નાડિ જે બ્હોત્તર હજારો, તેહના મળને હરે,
યંમને રહેજે જિતે આ, શક્તિચાલનની વડે.
સ્વસ્તિકાસન, મહામુદ્રા, કરે પ્રાણુયામ જો,
અભ્યાસ દૃઢ થાતાં સુષુમ્ણા સરળ સીધી થાય એ. ૧૨૪

इति मुद्राविधानः ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः





રાજયોગ.

चतुर्थ अंग.

मंगल —દોહા.

પ્રણુમુ આદિ શિવ ગુરૂ, નાદ બિંદ યમ જાણુ;
નિત્યપદ જે નિરંજન તે, વંદુ જોડી પાણુ. ૧
ઉત્તમ ક્રમ આ મુક્તિનો, સાધે મોત નસાય;
સુખ શાન્તિ આનંદથી, બ્રહ્માનંદ લહાય. ૨
રાજયોગના મ્હાત્મ્યને, જાણે કોઈ સમર્થ,
ગુરૂવાક્યે જ્ઞાન મુક્તિ, સ્થિતિ ને સિદ્ધયર્થ. ૩

મનહર.

રાજયોગ સમાધી ને ઊનમની મનોન્મની,
અમરત્વ લય શુન્યાશુન્ય પરં પદ છે,
અમનસ્ક અદ્વૈત ને નિરાલંબ નિરંજન,
જીવન્મુક્તિ સહજા ને તુર્યાં જ્ઞાન અદ છે. ૪
એહ અનહદ તણા, અચળ અગાધ નાદ,
પંચ-ધર્મ-મારગ પ્રત્યેક ન્યારાં નામ છે.
સમુદ્રનું સત્વ જેમ સબરસ સહુ જાણે,
જલમાં મળ્યાથી જલરૂપ તેહ થાય છે. ૫
મીઠા જેવું મન દશ્ય, આત્માથી ઉત્પન્ન થયું,
મળ્યું જલ-રૂપ આત્મા, યત્ને ડૂબાડાય છે,
મ્હાવરો થયેથી મન-આત્માની એકતા થઈ,
પ્રાણુવાયુ ક્ષીણુ થઇ મન લય થાય છે. ૬

દૂધ ખાંડ જેમ એક રસતા એઓની થાય,
સમતાની આધિ માટે સમાધિ કહાય છે.

દોહ્રા.

નષ્ટ થાય સંકલ્પ સૌ, સૂઝે ન સત્ય વિચાર.
યત્ન કર્યાથિ આ યુક્તિએ, ભૂત ભવિ લહનાર. ૭
રાજયેાગનું મહાત્મ્ય તે, કેા જાણે તત્વજ્ઞ;
જ્ઞાન-મુક્તિ-સ્થિતિ-સિદ્ધિ, ગુરૂમુખ થયેા ન અજ્ઞ. ૮
વિષય તજવા તે કઠણુ, કઠણુ તત્વ-દર્શન.
સદ્‌ગુરૂની કરૂણાવડે, દાસ છગન તું [1] ચિન. ૯
વિધવિધ આસન, કુંભક મુદ્રા, કરવાં તેહ વિચિત્ર;
બુદ્ધિથી શક્તિ જગાડે-પ્રાણુ શુન્ય પ્રવિષ્ઠ. ૧૦
જાગી શક્તિ બેાધ દે, ત્યાગ કરે સૌ કર્મ,
સ્હેજ પ્રકટે યુક્તિથી, સત્ય સ્વયં નિજધર્મ, ૧૧
સુષુમ્ણામાં પ્રાણુ વ્હે, બ્રહ્મરંધ્રમાં જાય;
શિવ કહે સૈા કર્મ નિર્મુલ, હે પારવતી ! થાય. ૧૨
અમર જક્ષ કિન્નર નમે. જીતે મૃત્યુ તેહ;
સ્થાવર જંગમ જાણુ દેહે, કૃષ્ણુ સમેા ભડ તેહ. ૧૩
સમપણું જેને ચિત વસે, વહે વાયુ વંકનાળ;
સિદ્ધ મરેાલી સહ વજ્રેાલી, સાધકને તત્કાળ. ૧૪
સિદ્ધિ મેાક્ષ ને જ્ઞાનની, આસન મુદ્રા માંય;
જ્ઞાને લય મન પ્રાણુ ઇન્દ્રિ વિષય નાશ થઈ જાય. ૧૫
સુષુમ્ણાના ભેદ જાણે, વાયુ મધ્ય વહાય;
ભ્રમરગુફામાં સ્થિર થઈ, અમૃતરસ પીવાય. ૧૬

મનહર.

પ્રાણુવાયુ પકડ્યાથી મન પણુ પકડાય,
દશ દિશ દેાડતું તે, સ્થીર સહેજે થાય છે;

---

૧ ચિન-પ્રત્યક્ષ. જો. ગુરૂ એક યુક્તિવડે સહેજમાં બતાવશે.

થાય લય આત્મા તો ચિત્તરૂપ સચ્ચિદાનંદ,
*ચોવીસ અવર પ્રાણ, સુખમણુ જાય છે. ૧૭
શરીરમાં નાડીઓ જે બહોતેરહજાર કહી,
તેની મધ્ય સુખમણા, તેહ ભુજ રૂપ છે. ૧૮
અભ્યાસે આ પ્રાણવાયુ, જઠરાગ્નિ સહ જાય;
જગાડિ સુતી કુંડલિ, સુખમણુ થાય છે. ૧૯
વંકનાળે પ્રાણ વહે, કે ઉનમુનિ તો થાય;
કદી વહે નહિ તો તો, મિથ્યાશ્રમ જાય છે. ૨૦

દોહરા.

નાદ બુંદ કળ જેહ આત્મા, પ્રણમું તે ગુરૂ શીવ.
શુદ્ધ નિરંજન પદ મળે, એ રસ્તો જો દીવ્ય.
સમાધિક્રમ ઉત્તમ કહું, જેથી મોત નસાય;
પરમ બ્રહ્માનંદસુખ, મળવાનોજ ઉપાય. ૨૧

મનહર.

પવનને બાંધવાથી મન તો બંધાઇ જાય;
મન વશ કરવાથી, પવન બંધાય છે,
હેતુ બે છે ચિત્તતણા, વાસના ને પ્રાણવાયુ,
એક નાશ થવાથકી, બેઉ નાશ થાય છે. ૨૨
મન ને પવન પ્રાણ, પય-પાણી સમ મળ્યું,
પ્રાણવાયુ જાય તેહ ગમ મન જાય છે,

---

*આ વખતે સંસારિક જનો-સંબંધિયો મરી ગયો સમજી બાળી કે દાટી દે છે. માટે અનુભવી ગુરૂ-પાકો સોબતી-સોમિયો-એકાંત સ્થળ, સઘળી સોઇ--નડતર નહિ-એવી રીતે બેશી પ્રાણ ઘુંટી રાખવાથી કુંડલી અકળાઇ (દીર્ઘ પ્રાણાયામથી) સિધી થઈ વંકનાળની નસનું મુખ રોકી પડેલો ભાગ અલગ થાય છે. તેથી પ્રાણ તેમાં પ્રવેશી બ્રહ્મરંધ્રમાં-ભ્રમરગુફામાં અનહદનાદ સુણવાની સાથે આનંદ-લ્હેર મારે છે--સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

યોગવાસિષ્ઠમાં કહે, એક ગતિ બેઉતણી,
એકવિણુ બીજાતણો, ઝટ નાશ થાય છે. ૨૩
મન ને પવન તણા મેળથી સંસાર ખિલ્યો,
મન ગયું તેણી દીશ પવનતો વલ્યો છે.
મનરૂપી અશ્વ દોડે, ઇંદ્રિઓ તે ગમ જાય,
પવનને બાંધતાં તો, મોક્ષપદ પાય છે. ૨૪
પારો અને મન બેઉ સ્થીર રહે નહિં કદી;
અસ્થિર એ પારદ તે કોણથી બંધાય છે.
એક બાંધે બેમાંથી તો, ન્યૂન નહિ કશી વાત;
ભુતળની વસ્તુમાત્ર તેને વશ થાય છે. ૨૫
પારદની ભસ્મ વ્યાધિ માત્રતણો નાશ કરે,
મૃત્યુમૂખ પડેલો તે ઊઠી બેઠો થાય છે.
પ્રાણુવાયુ પકડ્યાથી, કુંડલિ ચલિત થઇ,
રસબધ્ધ મનબદ્ધ પ્રભુને મળાય છે. ૨૬

દોહા.

મૃત પારો વ્યાધિ હરે, મૃત જીવાડે સાર,
જુવાન ઘરડાને કરે, સુણુ પારવતી નાર. ૨૭
સ્થિર થતાં મન પ્રાણુવાયુ, વિર્ય સ્થીર તો થાય;
વાધે બલ નિજ અંગમાં, દેહે સ્થીર કહેવાય. ૨૮

મનહર.

દશ ઇંદ્રિરૂપ ઘોડાની લગામ મન હાથ,
મન જાય તેણીગમ પ્રાણુવાયુ જાય છે;
પ્રાણુવાયુ રોધ થતાં મન તો રોધાઇ જાય,
મન રોધ થઇ તેહ નાદમાં રોધાય છે.
નાદમાંહે લય થતાં, નાદ અને મન બેઉ,
અનહદ માંહે મળી ભ્રમણુ કરાય છે.

ચિત્તતણો લય એજ મોક્ષરૂપ સહુ માને,
મન પ્રાણ લય થતાં આનંદ પમાય છે;
મતાંતરે સુષુપ્તિમાં ચિત્તતણો લય કહે,
લય પ્રાણ મન ચિત્ત, જીવન્મુક્તિ થાય છે. ૨૯
અધૂધૂ ન જાણો કોઇ સ્હેલ વાત સમજમાં,
હાલતાં ચાલતાં કરો બેઠે ઊઠે દીલમાં,
ખટક જો ખંત ધરી ખરી ખાંત ખેડી શકો,
તો તો જીવ જનમ સફળ ધરો ધ્યાનમાં. ૩૦
ઘેર બેઠે ગંગ આવે, આળસુ ન ન્હાય ત્હેમાં,
કરે લક્ષ્મી ચાંદલો લેલાટ [1]ધોવા જાય છે.
દુનિયાના લોક તત્વજ્ઞાન ન સમજી શકે;
સમજે તો સિદ્ધ અને નાથ સમ થાય છે,
શ્વાસ ને ઉચ્છ્વાસ જેહ, શ્વાસોચ્છ્વાસ પ્રાણવાયુ,
નષ્ટ થતાં સારીરીત, મરણ જીતાય છે. ૩૧
વાયુનો પ્રવેશ નાસા, તેહને તો શ્વાસ કહે,
પાછો મૂકે તેને ભાઇ નિશ્વાસ કહાય છે;
મૂકે ન લીધા પછી જે, જોવાનું તો બંધ થાય,
ક્રિયા ચેષ્ટા અંતરના વિકાર નસાય છે. ૩૧

દોહા.

સર્વે ઇચ્છાથી પરો, નિશ્ચેષ્ઠિત રહે શેષ;
આપે આપને ઓળખ્યો, શબ્દાતિત મહેશ. ૩૨
અંતરવૃત્તિ જ્યાં ઠરી, તેમાં મન લય થાય,
એ શક્તિ જીવ માત્રની, યોગીને દર્શાય. ૩૩
ઘણા જનો કે' મન મર્યું, તેતો કેમ લહાય;
ઇચ્છા કો ઉપડે નહિ, એ મન મર્યું મનાય. ૩૪

---

1 ધોવા—કપાળ ધોવા.

શાંભવી મુદ્રા.

વેદ શાસ્ત્ર પુરાણુ પોથાં, ગુણિકા સમ લેખાય;
કૂલવધુ સમ શાંભવી, ગુપ્ત ધરે ઘરમાંય. ૩૫

અનુષ્ટુપ છંદ.

અંતર્લક્ષ બહિર દ્રષ્ટી, નિમેષોન્મેષ વર્જિતા;
જાણુ મુદ્રા શાંભવિ એ, વેદ શાસ્ત્રે વંદિતા. ૩૬

શાર્દુલ.

જે યોગી કરી લક્ષ અંતર વિષે, લય ચિત્તવાયુ કરે.
નાસાગ્રે ધરી દ્રષ્ટ એક નજરે એ [1]મેસ્મેરી ખરે !
તારા તો દેખાય ખુલ્લિ નજરે, બીજું કશું નાહિં રે !
શુન્યાશુન્યનિ પાર શંભુપદને, ગૂરૂકૃપાથી વરે. ૩૭

હરીગીત.

શાંભવી ને ખેચરીનાં સ્થાન—અવસ્થા ભેદ છે.
આનંદ, લય ચિત્તને થયે, સુખરૂપ શુન્યે ચિત્ત રે'.
મિષોન્મિષ લીધા વિના, ઇક મિટથી જો જોઇ રહે,
નાસિકાના અગ્રભાગે-- દશ્ય તારા તો લહે. ૩૮
તેહ તારા તણી દ્યુતિ મળી જ્યોતિ ઉપજે,
ઉન્મૂનિ એ ધ્યાન ભૂમાં શાંભવી એને કહે,
આગમ ને નિગમ ફળ, વેદોક્ત તંત્રજાલ છે,
જાણે ન તારકરૂપ ઉન્મનિ, તર્ક મોહ ફસાય છે. ૪૦

સવૈયા છંદ.

અદ્ધપડિયાળાં લોચન રાખી સ્થીર મને નાસાગ્રે ધ્યાન,
તે ક્ષણ ઇડા પિંડા લિન થૈ, નિશ્ચળતાએ લિન મન પ્રાણ;
એ યુક્તિ સાધીને છગના, અખિલ જોત જો દેદિપ્ય તત્વ,
શેષ બીજ તત્પદ જે વસ્તુ, તે જાણ્યે કંઈ બાકી ન સત્વ. ૪૧

---

૧ મેસ્મેરીઝમનીક્રીયા.-જેને પ્રાણવિનિમય કહે છે.

દોહા.

દિને લિંગ ન પૂજિયે, રાતે ના પુજાય;
સર્વદાએ લિંગ પૂજે, સૂર્ય ચંદ્ર રોધાય. ૪૨
ડાબી જમણી નાસિકા, સમાન ચાલે સૂર.
તેનો લય જ્યાં થાય ત્યાં, ખેચરિ છે મશહુર. ૪૩
ઈડા પિંડા મધ્યમાં, સુન્ય પ્રાણ સ્થિર થાય;
તે સ્થાને તો ખેચરિ, સત્યાસત્ય કથાય. ૪૪
ઇડા પિંડા મધ્યમાં, અગ્નિચક્ર લેલાટ;
સ્થિર થાય ત્યાં પ્રાણવાયુ, કે ખેચરિ આલાપ. ૪૫
શ્રવે અમિ લેલાટથી, તે સ્થળ જીભ રખાય;
સુણ્ય પારવતી તે મને, અતિ પ્રિય કહેવાય. ૪૬
પ્રાણતણા આક્ષેપથી, નિશ્ચય ખેચરિ થાય,
દ્વાર મુંદે રસના થકી, મૂઢ અવસ્થા પાય. ૪૭

રાજદંતની બ્હાર રસના, પૂર્વ–મૂખ તે હોય;
અભ્યાસે ખેચરિ થકી, ઉન્મુનિ નિશ્ચય જોય.
અમરગુફામાં શીવ શ્રી, તેમાં મન લય થાય;
તત્પદ તુર્યાપદ લહી, છગન મરણ જિતાય. ૪૮

અભ્યાસ કરતાં ખેચરી, યોગ–નિદ્રા થાય;
યોગ–નિંદ જેણે લહી, મોત કદી નવ થાય. ૪૯

મનને આશ્રયવિણ કર્યું, ચિંતન કંઇ નવ થાય;
વૃત્તિ બ્રહ્માકાર શુન્યે, ઘટવત છગન લહાય. ૫૦

બાહ્યવાયુ જઇ દેંમાં, દેહવાયુમાં સમાય;
બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણ મન, છગન સ્થિર તો થાય. ૫૧

રાત દિન તું રટણ કર, પ્રાણ સુષુમ્ણા માંય;
અભ્યાસે તો જીતે વાયુ, કે મન તો લય થાય. ૫૨

પગથી તે માથા સુધી, સિંચે અમિથી દેહ;
સિદ્ધિ તે જન મેળવે, બ્રહ્મપ્રાક્રમ મહા એહ. ૫૩

કુંડલીનિ.

મન કુંડલિનિ મધ્યમાં, કુંડલિ મધ્યે મન;
તદાકાર થતાં હે દેવિ ! પરંપદ પામે તન. ૫૪
વિયત્ મધ્યે આતમા, આત્મામાં આકાશ,
પેખે આકાશા–કાશવત્, કિંચિત ચિંતન નાશ. ૫૫
શુન્ય અંત ને બ્હારમાં, હવા ભર્યો જેમ કુંભ;
સભરાભર અંતર ને બાહેર, કૂપજલમાં જિમ કુંભ. ૫૬
બાહ્યાન્તર ચિંતન તજે, તજે સર્વ ચિંતાય;
કિંચિત ચિંતા હોય ના, શુન્યાકાર સદાય. ૫૭

વસંતતિલકા.

સંકલ્પમાત્ર જગ આ, મનના વિલાસ,
સંકલ્પમાત્ર મતિના, અગણિત હ્રાસ;
સંકલ્પમાત્ર નિવૃત્ત સમ શાન્તિ રામ !
વાસિષ્ઠવાક્ય છગના, ઠર ચિત્ત ઠામ. ૫૮

દોહા.

લૂણ જળમાં; કપૂર અગ્નિ, ઝટઝટ અદર્શ થાય;
તેમ શ્વાસના રોધથી, અંતરમન લય થાય. ૫૯
જ્ઞાન જ્ઞેય બે મનતણાં, માનેલાં કહેવાય;
પ્રાણ મન તો લય થતાં, દ્વંદ્વ સહેજ લય થાય. ૬૦
સચરાચરમાં દશ્ય સૌ, તે મનમાં દેખાય;
મન મળ્યું ઉન્મુનિમાં, દ્વૈત નહિં દર્શાય. ૬૧
જ્ઞેય વસ્તુનો લય થતાં, જ્ઞાતાનો લય થાય;
દ્વંદ્વતણો લય થઇ જતાં, કૈવલ્યરૂપે થાય. ૬૨

સંયમકેરા વિવિધ માર્ગો, ઋષિ મુનિ નાથે અનુભવ્યો,
સુણુ પારવતી એક ચિત્તે, જેથી ઇચ્છિત મેળવ્યા. ૬૩

મનહર.

દેહ મન ઇંદ્રિ સર્વ જડરૂપ કહેવાય.
ચેતન સ્વરૂપ આત્મા તેને પ્રાણુવાય છે;
સુષુમ્ણા ને કુંડલિનિ, ચંદ્રથી જેનેા છે જન્મ,
મનેાન્મનિ અમિ તુર્યા આત્મરૂપ ધ્યાય છે. ૬૪

*** નાદાનુસંધાન પ્રયુક્તિ–દેાહા.**

તત્વજ્ઞાન તેા થાય ના, એવા છે જે મૂઢ,
તેવા માટે નાદયુક્તિ, કે' ગેારખ તે સૂણુ. ૬૫
સવાક્રેાડ શિવે કહી, ચિતલયકેરી રીત;
તે સૈા માંહે શ્રેષ્ઠ છે. અનહદ નાદ પ્રતિત. ૬૬
સિદ્ધાસનમાં[1] સ્થિત થા, શામ્ભવિ મુદ્રા માંય;
અંતર્લક્ષ બહિર દષ્ટા, નાદ સુણે તે ત્યાંય. ૬૭
આંખ, કાન ને નાક–મુખ, આંગળિથિ કર બંધ;
શુદ્ધ સુષુમ્ણા માર્ગમાં, નાદ થતા સુણુ દ્વંદ્વ. ૬૮
આરંભ, ઘટ ને પરિચયા, નિષ્પત્તિ એ ચાર;
અવસ્થા છે નાદની, નિરેાધ ચિત્ત નિરધાર. ૬૯

૧ આરંભાવસ્થા.

બ્રહ્મગ્રંથિ પ્રાણુ ભેદે, કે આનંદ ઉભરાય,
નૂપુર સ્વશા અનહદનાદેા, હૃદયાકાશ લહાય. ૭૦
દીવ્ય દેહ તેજસ્વી સારી, મધમધ નિરેાગ કાય,
[2]શુન્ય–હૃદયે નાદ સુણે, આરંભ–અવસ્થા માંય. ૭૧

---

* નાદાનુસંધાન–અનાહત્ ધ્વનિ કે અનહદનાદ અથવા ગેબીનાદ સાંભળવાની યુક્તિ. ૧ આરંભાવસ્થા–કેાઇ મુકતાસન પણ કહે છે. ૨ શુન્યહૃદય—હૃદયાકાશ, વિશુધ્ધાકાશ ભ્રૂવાકાશ– એ ત્રણને અનુક્રમે. શુન્ય, અતિશુન્ય અને મહાશુન્ય કહે છે.

૨ ઘટાવસ્થા. શાર્દુલ.

પ્રાણાયામ સમાન નાભિસ્થળમાં નાદ–બુંદ ભેગા મળે,
ત્યાંથી જાય વિશુદ્ધચક્ર મધ્યે, ને સ્થિર થાયે ખરે,
થાતાં આસન દૃઢ જ્ઞાનિ ગુણુ ને, રૂપે અધિક થાય છે,
સુણ હો દેવિ પાર્વતી કહું તને, સુર–તુલ્ય કે'વાય તે. ૭૨

હરિગીત.

બ્રહ્મગ્રંથિ માંય વિષ્નુગ્રંથિ જે આવી રહી,
તેહ ભેદે કરી કુંભક, પ્રકટે બ્રહ્માનંદ સહી,
નાદ અનહદ શંખ ભેરી–તણા જ્યારે સાંભળે,
દાસ છગના કહું તુજને, ઘટાવસ્થા તે ખરે. ૭૩

૩ પરિચયાવસ્થા. ૧૯

ત્રીજી અવસ્થા પરિચયા તે, વાદ્ય–નાદ સુણે ઘણા,
પ્રાણ–વાયુ ભ્રુવાકાશે ઠરે જઇ ન રહે મણા;
કે ખડી રે' સિદ્ધિ આવી, અણિમાદિ તે સમે,
વૃત્તિ અંતરકર્ણની પર મેળવ્યો જય જે જને. ૭૪
આનંદ–સહજાનંદ–ચિત્તાનંદ–જ્ઞાનાનંદમાં–
વિષય–સુખને તિરસ્કારી, આત્મસુખ આનંદમાં,
દોષ દુઃખ વ્યાધિ જરા ને, ક્ષુધા નિદ્રા વાર્જિતા,
ચક્ર–આજ્ઞા રૂદ્રગ્રંથિ–ભેદિ પ્રાણ ભ્રુવે જતા. ૭૫
તે વિષે શિવસ્થાન જે, તેમાં રહી આનંદમાં,
એ અવસ્થા પરિચયા, સુણ પાર્વતિ પ્રીય–માતમા;

૪ નિરોધાવસ્થા.

ચોથી અવસ્થા નિષ્પતિ તેને નિરોધા કોઇ કે',
પ્રાણવાયુ બ્રહ્મરંધ્રે,પેસતાં બંસી સુણે, ૭૬

હોય વીણા—નાદ જેવા નાદ હૃદયાકાશમાં,
અંતઃકરણ હોય ઈક વિષયભૂત, વિષય વિષયી અભેદમાં,
એ રીતે છેક ચિત્તની એકાગ્રતા જગના કરે !
છે નામ તેનું રાજ—યોગજ સાધતાં શિવરૂપ ખરે !" ૭૭
સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ ને સંહાર—કર્તા ઇશ જે;
તેના સમો તે થાય ને તે રૂપ તો થઇ જાય તે;
હોય કે નવ હોય મુક્તિ, તોય અખંડ સુખ છે,
એક—તાનતા નાદે થતાં, લય ચિત્તનો અચ્ચુક છે. ૭૮
આ રાજયોગ ન જાણતાં, હઠયોગને જે જન કરે,
મિથ્યા કરે છે યત્ન તે, ફલ કાંઇ નહિ તેને ખરે. ૭૯
જવા શિઘ્રે ઉન્મનિમાં ત્રિકુટિ મધ્યે ધ્યાન તે,
રાજનો અધિરાજ તે આ રાજ—જોગજ જાણજે;
અલ્પ બુદ્ધિવંત માટે, માર્ગ આ સુખરૂપ છે,
નાદથી લય ચિત્તનો તે પ્રતિતિવંતજ માન્ય છે. ૮૦
નાદનું ચિંતન વારંવાર તો કરવા થકી,
એકાગ્રતા કહી ચિત્તની ગુરુગમ્ય એ આનંદ હી !
આનંદ અનહદ માર્ગ મેં તુજને કહ્યો હે પાર્વતી !
ગુરૂ સ્વાત્મારામ જાણે, તે કૃપા જગને લહી. ૮૧
અંગુષ્ઠ બે હાથો તણા, તે થકી દાબે કાનને,
નાદ અનહદ થાય તેમાં, ચિત્ત સ્થિર જન જે કરે;
સ્થિર થાતાં ચિત્ત વાયુ તુર્ય—પદ માંહે સરે,
પુણ્ય ઉદે મહત્ સિદ્ધિ અણિમાદિ સાધ્ય તે. ૮૨
ભેદ બે છે નાદના આત્મિક ને બાહ્યક ખરે !
બહારના શબ્દો સુણે ને નાદ પણ સુણે ખરે !
આત્મિક તો સુણે નહિ, જે શબ્દ બ્હાર તણા અરે !
દિન પંદરે તુર્ય—પદ વિક્ષેપ વિણ સુખી બણે. ૮૩

નાદ જે સુણાય છે તે, પ્રથમ તો મહાઘોર છે,
મ્હાવરો થાતાં પછી સુર તિક્ષ્ણ વાજે રહોર છે;
પ્રાણવાયુ જાય જ્યારે બ્રહ્મરંધ્રવિવરમાં,
નિશાન તેનું જાણવું, સમુદ્ર–ગર્જન પ્રથમમાં, ૮૪

મેઘગર્જન અને ભેરી ડમરૂ આદિ ઝાંઝ છે,
પછી મધ્યે સુષુમ્ણામાં, પ્રાણવાયુ સ્થિર રે',
મૃદંગ ઘંટા શંખ કાંસી, નાદ તો ત્યાં થાય છે,
ઉત્તરાર્ધમાં સ્થિર પ્રાણ થાયે બ્રહ્મરંધ્રે જાય છે. ૮૫

થાય રવ તે સમે જાણો કીંકિણિના માનમાં;
વાંસળી, વિણા, ભ્રમર, છે ક્ષુદ્ર–ઘંટિ ભાનમાં. ૮૬

મનહર.

નાદનું ચિંતન કરે તેહ નર પ્રથમ તો
ગર્જનાથી અતિ સુક્ષ્મ નાદને પીછાણે છે,
બરાબર સમજીને સૂર ઝીણા જાણ્યા પછી,
ઝીણા થતાં નાશ થઇ, રજોગુણ માણે છે. ૮૭
મન તો ચંચલ થઇ, વિષય–રસે લોભાય,
પણ નાદ–છંદ લાગ્યો, તેથી ઝીતિ જાણે છે;
નાદ સાથે મંન લાગ્યું તેથી નાદ લય થતાં,
મંન લય થઈ જાય, છગન પ્રમાણ છે. ૮૮

નાદનું મહાત્મ્ય કેવું, માતંગ અંકુશસમ,
ઉડતા પક્ષીની પાંખ છેદ સમ જાણીએ;
નાદ જેણે પૂરો સૂણ્યો, સૂણીને તો તજી દીધો,
તેહ નર મોહ–પાશ કદી ન પ્રમાણીએ. ૯૦
નાગ મોહરને, વશ હરિણ સારંગી વશ,
તેમ મન નાદતણે વશ નિશ્ચે નાણીયે,

નાદતણે વશ થતાં ચંચલતા ત્યાગ કરી,
એવું મન સ્થિર થઇ છિન્ન ભિન્ન થાય છે. ૯૨
એકાગ્રતા ચિત્તતણી થતાં ચિંતા બ્હારની ને,
ભિતરની પરિત્યજી શુદ્ધ મન થાય છે;
રાજયેાગ–પદ તણી ઇચ્છા કરે જેહ જન—
તેહ નાદતણું ધ્યાન અંતરમાં ધારેછે. ૯૩
મન–મૃગતણી બધી ચંચલતા દૂર થવા,
જાલરૂપ નાદ એહ પારધી કે'વાય છે;
અશ્વ ને માતંગ જેમ સાંકળે બંધન થાય,
તેમ મન નાદરૂપી કડીથી બંધાય છે. ૯૫
અશ્વને બાંધ્યાથી જેમ તેની ગતિ બંધ થાય,
તેમ મન–ચંચલતા નાદ–બંધે જાય છે;
ચંચલતા તજી જેણે એવું મન નિરાલંબ—
બ્રહ્માકાર–વૃત્તિમહીં સ્હેજ વળી જાય છે. ૯૬
ગંધક મેળવી જેમ પારદ–ગુટિકા બાંધી,
મુખમાં રાખ્યાથી ગતિ આકાશની થાય છે;
મેાહરથી સર્પ સ્થિર તેમ મન અનાહતે—
સ્થિર થઇ વિષયમાં જતું રેાકાઇ જાય છે. ૯૭
કાષ્ઠમાંને અગ્નિ જેમ જ્વાલારૂપ થઇ પછી—
પરિત્યજી જ્વાલારૂપ જેમ શાંત થાય છે;
તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું જે ચિત્ત તેહ,
નાદતણેા લય થતાં ઝટ શાન્ત થાય છે. ૯૮

ઘંટાદિના શબ્દમહિં આસક્ત હરિણ તેમ—
અંતઃકર્ણ નાદબંધે સ્હેજ બંધ જાણિયે;
નાદથી બંધાઇ મન લય થતાં ધ્વનિ મહીં,
સ્વપ્રકાશ ચૈતન્યમાં મન મળ્યું માણીયે. ૧૦૦

વિષ્નુના પરમ પદતણે જન તેહ પહેાચે,
નાદનું શ્રવણુ કરે, ત્યાં લગી આકાશ છે;
શ્રવણુ તેા બંધ થતાં સ્થિત થાય ચિત્તરુપ.
સ્થિત થતાં શબ્દબ્રહ્મ રુપથી પરેશ છે,
નાદ તેા છે શક્તિરૂપ, તેનેા લય થાય જિહાં,
તેહ સ્થાન વિયતરહિત પરીપૂર્ણ છે. ૧૦૨
આસન કુંભક મુદ્રા, હઠના ઉપાય એહ,
શાંભવી ને નાદ બેઉ લયના ઉપાય છે;
સર્વ વૃત્તિ રેાકવાના સાધનમાં રાજયેાગ,
તેને પ્રાપ્ત થયેા જન મૃત્યુ જીતિ જાય છે; ૧૦૩
ઉનમુનિનેા અંકુર, પ્રાણાયામ હઠતણેા,
ક્ષેત્ર જલ ઉદાસીતા ઉનમુનિ થાય છે;
કલ્પલતા જેવી એતેા, ઇષ્ટની દેનારી જાણુ,
પાપ નાશ કરી નિર્ગુણ બ્રહ્મમાં ભળાય છે. ૧૦૫
ઉનમુનિ થવા થકી, કાષ્ટસમ યેાગિ દેહ,
શંખ દુંદુભિ ન સુણે, નિશ્ચેષ્ટ તે થાય છે. ૧૦૬

સાખી.

જાગ્રત સ્વપ્ન સુશુપ્તિ મુર્છા, અને મરણુ એ પાંચ
ચિંતા તેની પરિહરી, જીવન્મુક્ત હેાય સાચ. ૧૦૭

દેાહા.

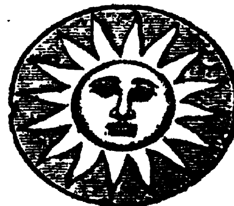
ખાય કાળ નહિ તેહને, બાધ કરે નહિ કર્મ;
સાધ્ય થાય ના કેાઇથી, યેાગ સમાધિ ધર્મ. ૧૦૮
લહે ન રૂપ રસ ગંધને, સીત ઉષ્ણુ નવ કેાય;
વાદ્ય નાદ સુણે નહિ, યુક્ત સમાધિ હેાય. ૧૦૯
નહિ ઉંધ કે જાગૃતિ, સ્મૃતિ વિસ્મૃતિ ના કેાય;
ઉદય અસ્ત તેા હેાય ના, જીવન્મુક્ત તે હેાય. ૧૧૦

શીત ઉષ્ણુ ને દુઃખ સુખ, નહિ માન અપમાન;
સમાધિવંતા યેાગિને, દાસ છગન તું માન. ૧૧૧
જાગ્રતમાંહિ સુતા જેવેા, શ્વાસેાશ્વાસ રહિત;
બની જાય બે પ્હેાર લગિ (તે) જીવનમુક્ત ખચિત. ૧૧૨
છેદે શસ્ત્ર ન દેહને, પિડે ન મંત્ર કે તંત્ર;
વજ્ર સમાધિ તેહની, શુદ્ધ યેાગનેા જંત્ર.
જવલગ પ્રાણુ ગયેા ન ઉર્ધ્વે, દઢ બંધાયેા નાજ;
બિંદુ બંધ થયું નહિ, યેાગ–જ્ઞાન અકજ[1]. ૧૧૩
સહજ સદ્રશ નાવ્યું ધ્યાને, જેને સજીવન તત્વ;
મિથ્યાજ્ઞાનિ બકવાટી તે, છગન જ્ઞાન ઘટત્વ.[2] ૧૧૪
સાર કહ્યેા હઠયેાગનેા, રાજયેાગ એ તત્વ;
લે પારવતિ આપું તુજને, કર્ણ–મુદ્રા સત્વ. ૧૧૫
કહ્યા પ્રમાણે ક્રિયાથી તેા, સાધ્ય થાય છે પ્રાણુ;
સાધ્ય પ્રાણુ ને બુંદથી, અજર અમર તું માન. ૧૧૬

इतिर ढ્ઢ્ઢ નાदमुद्रा ॐ शान्ति. ॥ ३ ॥

---

૧ જળના ભરેલા ઘડામાં બુદબુદા થાય છે તેમ તે બકવાદ. જ્ઞાનરૂપી જળથી ભરેલા દેહમાંહે બહુ બેાલાપણું મિથ્યા બકવાટ છે. ૨ અકજ—અવસ્થા, ફેાકટ, બલકે મેાઢે બેાલવાનું.





સુક્ષ્મવેદ.

पंचम अंग.

ગોલક સત્વ.

પ્ર—આ દેહ કેમ ઉત્પન્ન થાય છે? ઉ—નરનારીના સંયોગથી. પુરૂષનું વિર્ય બ્રહ્મરંધ્ર (ત્રિકુટિ)માં રહે છે, તે મણિપૂર ચક્ર (નાભી)ને માર્ગે થઇ શિષ્ન (નળ) માર્ગે ગર્ભસ્થાનમાં પડે છે ત્યાં રક્ત—શોણીત (બીજ) મળે છે. શોણીત અધિક ને વિર્ય થોડું હોય તો **કન્યા જન્મે.** વિર્ય અધિક ને રેત કમ હોય તો **પુત્ર જન્મે.** બંને સમાન મળે તો **નપુંસક** અવતરે. વિર્ય તથા શોણીત ગર્ભસ્થાનમાં મળે ત્યાં પહેલે માસે ૧ ગોળાકાર. ૨ **માંસ.** ૩ ધડ. ૪ **હાથ પગ.** ૫ **પંચભૂત** પૂરા મળે છે તે વખતે **આત્માનો પ્રવેશ** થાય છે. ૬ **ચક્ર** તથા આંગળીઓ. ૭ **સપ્તધાતુ.** નખ, કેશ, વગેરે. ૮ **સંપૂર્ણ કલેવર.** ૯ **सोहं** મંત્ર જપે, ફરે ને દેહ ધરે. એ દેહ ૨૪ તત્વની થઈ છે (५ **तत्व**, १० **इंद्रि**, ५ **तनमात्रा, ४ अंतःकरण**)

પ્ર—એ સઘળું કેમ ઉત્પન્ન થાય છે?

ઉ—પ્રથમ કાંઇ નહોતું ત્યારે કાંઇક હતું તે **સ્વયંબ્રહ્મ.** (ખુદા—ઇશુનો બાપ) તેથી **સુન** સુનથી **સાકાર** સાકારથી **પાંચભૂત.** પ્રથમ **સુનથી ગગન** તેથી **વાયુ** તેથી **તેજ** તેથી **અપ** તેથી **પૃથ્વી.** એ રીતે ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્ર—એ સઘળું કેમ સમાય છે ? (લય થાય છે)

ઉ—પૃથ્વી **અપમાં,** અપ—**તેજમાં,** તેજ—**વાયુમાં,** વાયુ—**આકાશમાં,** આકાશ—**સુનમાં,** સુન—**નિરાકારમાં** ને નિરાકાર—**બ્રહ્મમાં** લય પામે છે. મન **ચંદ્રમાં** બુદ્ધિ—**બ્રહ્મામાં,** ચિત્ત—ચેતન **પુરૂષ પરમાત્મામાં** અને અહંકાર—તમોગુણ **રૂદ્રરૂપમાં** સમાય છે—

૧૦ ઇંદ્રીનાં નામઃ—[૧]**કાન.** [૨]**ત્વચા.** [૩]**જીભ્હા.** [૪]**નાસિકા. ને** [૫]**નેત્ર.** એ પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિ; [૬]**વાક્**—[૭]**પાણિ** [૮]**પાદ**— લિંગ—[૧૦]ગુદા એ પાંચ કર્મેંદ્રિ.

૫ તન માત્રાનાં નામઃ—[૧]**શબ્દ,** [૨]**સ્પર્શ** [૩]**રૂપ,** [૪]**રસ,** અને [૫]**ગંધ.** એ ૨૪ તત્વો મળી સ્થુલ શુક્ષ્મદેહ તથા ૩ ગુણ. મળીને થયા ૨૭ તથા ૨૮ સત—ચિત્—આનંદરૂપ આત્મા. અને ૨૯મા **મ્હાવિષ્નુ**(નિરાકાર)રે, ૩૦મા બાપુ ગાય ભણી, પાણીનો૦—એ સ્વરૂપ બ્રહ્મ. એ સકળ બ્રહ્માંડોનું કારણ ઇચ્છારહિત સ્વરૂપ; તેની પ્રકૃતિ રૂપ માયા. (છાયા)

માયા—અંધ ને જડ છે. બ્રહ્મ—ચેતન્યસ્વરૂપ. **માયા**-બ્રહ્મના સંયોગથી અનિત્ય સંસારને નટના ખેલ મૂજબ ઉત્પન્ન કરે છે. એ માયાએ પ્રથમ બુદ્ધિ ઉપજાવી. પછી કૈસિક ઇચ્છામય—મહતત્વરૂપ; એ મહતત્વથી—અહંકાર ને તે ૩ પ્રકારનો. રાજસિ, તામસિ ને સાત્વિકી થયો, પછી સતોગુણ રજોગુણસો મીલી ૧૦ ઇંદ્રિ થઇ ને મન પણ એથી થયું. તમોગુણ ઘણા સતોગુણસુ મિલ્યો જો **અહંકાર** તેથી ૫ તનમાત્રા ઉત્પન્ન થઇ. તનમાત્રાથી ૫. ભૂત થયાં. **શબ્દથી આકાશ,** સ્પર્શથી વાયુ. રૂપથી તેજ. (અગ્નિ) . રસથી જલ, અને ગંધ તનમાત્રાથી પૃથ્વી ઉત્પન્ન થઇ.

૫ તત્વ. ૨૫ પ્રકૃતિ આહાર વિહાર વર્ણ વેદ સ્થાન વગેરેનો કોઠો.

નંબર	તત્વ	પૃથ્વીતત્વના ગુણ	જળતત્વના ગુણ	તેજતત્વના ગુણ	વાયુતત્વના ગુણ	આકાશતત્વનાગુણ	તત્વની દિશા	તત્વનાં મૂખ	તત્વના આહાર	તત્વના આકાર	તત્વના વાર	તત્વના સ્વાદ
૧	પૃથ્વી ૫૦	અસ્થિ	શોણિત	આળસ	સંકોચન	શબ્દ	પૂર્વ	જીભ	ખટરસ	ચોખુણ	બુધવાર રવિવાર	મધુર (મીઠો) ખારાશ(મીઠું)
૨	અપ ૪૦.	માંસ	શુક્ર	કાન્તિ	ચલન	સ્પર્શ	પશ્ચિમ	ઇંદ્રિ	બિંદુખ લીલ	અર્ધચંદ્ર	શનિવાર સોમવાર	તુરો(ગળ્યો) (ખાંડ)
૩	તેજ ૩૦	નાડી	મુત્ર	ક્ષુધા	ઉત્ક્રમણ	રૂપ	ઉત્તર	નેત્ર	નર્ભ્રાત જોવું	ત્રિકોણ	શુક્રવાર મંગળવાર	તીખો
૪	વાયુ ૨૦	ત્વચા	પ્રસ્વેદ શ્લેષ્મ	તૃષા	ધાવન	રસ	દક્ષિણ	નાક	પીમળ	ષટ્કોણ	ગુરૂવાર	ખાટો ખટાશ (આમલી લીંબુમય)
૫	આકાશ ૧૦	રોમ	લાળ	નિદ્રા	પ્રસારણ	ગંધ	ગગન	કાન	શબ્દ સુણવો	બિંદુ બિંદુ ગોળાકૃતિમાં	મધ્યે બધાવારમાં વહે ચોદિશા.	કડવો(મોળો) (ફીકો)

તત્વનું શ્વાસ માપ	તત્વનો વેદ	તત્વનો વર્ણ	તત્વના ગુણ	તત્વનાં બીજ તથા જપ-સંખ્યા	તત્વની માત્રા	તત્વના ગુણ.	અવસ્થા	યુગ	વાણી	સ્થાન	મુક્તિ
મધ્યેવહે ૧૨ આંગળ	રૂગ્વેદ	પીળો	જડ	લં બીજ ૧૨૦૦૦	રહસ્ય अ	સત્વ ગુણ	જાગ્રત	ત્રેતા	વૈખરી	ત્રિકૂટી	સાલોક
નિચો વહે ૧૬ આંગળ	યજુર્વેદ	ધોળો	ઠંડુ	વં બીજ ૧૬૦૦૦	અનુદાત્ત उ	રજો	સ્વપ્ન	દ્વાપર	મધ્યમા	કંઠ	સામિપ્ય
જમણો ડાબો વહે ૪આંગળ	સામવેદ	રાતો	ગરમ	રં બીજ ૪૦૦૦	દીર્ઘમાત્રા ऊ	તમો	સુષુપ્તિ ઘોરનિદ્રા	કળિયુગ	પશ્યતિ	હૃદય	સારૂપ્ય
ઉપર વહે ૮ આંગળ	અથર્વવેદ	લીલો	ગતિ	યં બીજ ૮૦૦૦	અર્ધમાત્રા ॐ	ઇશ્વર	તુર્યા જ્ઞાનવિચાર	સતયુગ	પરા	નાભી	સાયુજ
આડો તિરછો ૦ અથવા ૩૨ આંગળ	સુક્ષ્મવેદ	કાળો	સ્થિર	હં બીજ	બિંદુ ॐ	સદાશીવ	ઉન્મુનિ ધ્યાનલક્ષ		અનુવાંચાશુન્ય	બ્રહ્મરંધ્ર	સારિષ્ટ

સમજ.–અગાશીમાં, ગાદી તકીયે કે આરામ ચેરમાં સ્વસ્થ થઈ બેસી પલક માર્યા વગર ખુલ્લા આકાશમાં

તત્વની દેહ.	તત્વગમનાસ ફળ.	સમાવું.	સ્વરૂપ	વાસેા.	ક્રીયા.	ફાયદેા	પ્રશ્ન ધારણા પરીક્ષા.	ગર્ભપરીક્ષા પ્રશ્ન. શું જન્મશે ?	પરદેશ વાશીના સમાચાર પૂછે
સ્થુલ	ખટરસઅહાર ઇચ્છીત લાભ સુચીજલાભ	પૃથ્વી જળમાં	પ્રત્યક્ષ.	ડાબી જંઘા	રૂમાલ બાંધે	વ્યાધિનાશક	ઝાડ પાલેા ભાજી મૂળા	પુત્રીધનવા. પુત્ર	માર્ગે ચાલે છે
સુક્ષ્મ	બિંદુખલીત દ્રવ્ય ઇચ્છીત લાભ	જળ તેજમાં	અહંકાર	પગે	જીવ ઉંડો પડે	ઉષ્ણતા તૃષા નાશક.	જીંદગી મૃત્યુ જન્મ.	પુત્ર. ભાગ્યવાન	સમીપે છે.
કારણ	મૃત્યુ—નુકસાન નિર્ભ્રાંતજેવું	તેજ વાયુમાં	ચિત્ત	ખાંધે.	ઘેાર ઉંઘ.	અન્ન પચન કરે(જઠરા)	ધાતુ નફેા તેાટેા	પુત્રકસુવાવડ ગર્ભપતન	ઘાત છે
મહાકારણ	મૃત્યુ નુકસાન. પીમળ-શ્વાસલે	વાયુ આકાશમાં	બુદ્ધિ	ઉદરે	જ્ઞાન.	પક્ષી ગતીએ આકાશે ઉડે.	દેશાટણ	પુત્રી. પુત્ર જન્મે અરિાગી	દૂર ગયેા છે
જ્ઞાનદેહ.	નુકશાન. શબ્દ સાંભળે	આકાશ. નિરાકારમાં	મન	મસ્તકે.	૦	૦	નિઃસદેહ. પ્રશ્નેચ્છારહીત	પુત્ર કાણેાલૂલેા ખેાડીલેા.	મર્ણ થયું

જોતાં પ્રથમ જળસમુહ ને પછી મકાનેા દેખાય છે પછી થેાડી મુદતમાં ચર્મચક્ષુએ પંચતત્વના રંગ દેખાયછે. એટલે તેહ

કરવાનાં કામો	કયા સ્વરમાં બેતાવેલા	લિંગદેહ-સુક્ષ્મદેહ પંચીકરણુ બીજસાથે.					પદાર્થ.	શરીરોગ	કયો રોગ થાય તેનાં નામ
		પૃથ્વી	અપ	તેજ	વાયુ	આકાશ			
વિચારશિળ દ્રઢ કામ	ચંદ્રસ્વરમાં બતાવેલાં	ગંધ	ગુદા	ઘ્રાણુ.	અપાન પૈં	મન	મીઠું. મોરડ	પિત્ત	વિસ્ફોટક, રક્તપીત, કોડ, ભગંદર, ગુમડાં, ખસ.
ચરકામ	ચંદ્રસ્વરમાં બતાવેલાં	રૂપ	પાદ	ચક્ષુ	ઉદાન રૈં	ચિત્ત. તર્ક	ગોળ,ખાંડ સાકર.ઘી.મધ.	વાયુ	સોજા, ઓડકાર, ચકરી ભ્રમણુ ૪૦ શારીરોગ
અધરાંકામ	સૂર્યસૂરમાં બતાવેલાં	સ્પર્શ	પાણુ (હાથ)	ત્વચા	સમાન વૈં	અહંકાર	મરી મરચાં લવિંગઆદુ. ઇ-	કફ	ખાંસી, દમ, પિનસ, નાકે લીંટ વગેરે
ક્રૂરકામ	વૃત્તિ ચલીત થાય-ઉડી જાય	રસ	શિશ્ન	જીહ્વા	પ્રાણુ પૈં	બુદ્ધિ	આમલીલીંબુ કમરખ	પિત્ત	પૃથ્વીતત્વમાં બતાવેલા રોગજ થાય.
ધ્યાન.મૌન	યોગ. સુષુમ્ણા	શબ્દ	વાક	શ્રોત્ર	વ્યાન લોં	અંતઃકરણુ	નાય.કડુ વગેરે લીમડો	વાયુ	જળતત્વમાં બતાવેલા રોગ થાય

—પોતાના નાક આગળ દર્પણુ રાખ્યાથી તેના પૃષ્ઠઉપર શ્વાસની વરાળના આકાર પડશે તે તત્વ.

શું કરવાથી રોગ મટે તે ક્રિયા તથા આહારવિહાર ખોરાક.	કેવા વિચાર ઉઠે	પંચ કોષ	પાંચ આકાશ
૧ આકાશ ને જળતત્વના સ્વાદવાળા પદાર્થનું ભોજન કરે. જેવાકે ઘી. મધ. લીમડો. કાચકી. નાય.; તથા સ્વેતપોષાક ઘર. આકાશ. લીલાંઝાડ. લીલીવસ્તુ જુએ.	ભૂત પ્રેત, પિશાચ	અન્નમય	શિરાકાશ
૨ તેજ તત્વના પદાર્થ ખાવા. આદુ. હીંગ. મરી. સુંઠ. પીપર ને રાતાં વસ્ત્ર રાતું મકાન તથા રાતા પદાર્થ જોવાથી મટે.	સ્વર્ગ નર્ક	પ્રાણમય	કંઠાકાશ
૩ જળતત્વ ને આકાશ તત્વના પદાર્થ ખાવા. (મધ.ઘી.દુધ. સાકર.લીમડો.કાચકી) લાલવસ્ત્ર, કાળુમકાન, જળાશયસ્થાન. જુએ.	ઝાડ, પહાડ પથ્થર ઇ. જડ ભાવના	મનોમય	હૃદયાકાશ
૪ પૃથ્વીતત્વમાં બતાવેલી ક્રીયા કરે તો મટે.	ભ્રમિત.	વિજ્ઞાનમય	ઉદરાકાશ
૫ જળતત્વમાં બતાવેલી ક્રીયાં કરેથી મટે.		આનંદમય	મહદાકાશ

— અથવા પાંચતત્વની ગોળીઓ ગજવામાં રાખી ઝડપથી એક લેવી, જે રંગની આવે તે તત્વ વહેતું હોયજ. તત્વમાં તત્વ વહેછે તેથીઅજાણ્યા જન ગભરાય છે. માટે આકાશમાં જોઇ તત્વ પરખવા મેહેનત કરવી. દરરોજ. ૨૧૬૦૦ શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે. પ્રાણીમાત્રના દેહનો સાંચો શ્વાસોચ્છ્વાસથી ચાલે છે. જમણે નાકે પવન વહે તો હિંગલા. ડાબોસૂર વહે તો પિંગલા. બંને સમાન વહે તો સુષુમ્ણા કહેવાય. પરખવાથી સત્વ, રજ, તમ,

	પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિ.				પાંચ કર્મેંદ્રિ.				શક્તિશીવસુ મિલેલી છે.	
	જ્ઞાનેંદ્રિ.	દેવતા	વિષય	તત્વ	કર્મેંદ્રિ	દેવતા	વિષય	તત્વ	બ્રહ્મની ઇચ્છા છાયા શક્તિ. પ્રકૃતિના નામ.	૫ શુન્યનાંના
૧	કાન	દીશાદેવતા	શબ્દ	આકાશ.	વાણી	અગ્નિ	બોલવું વચન	આકાશ	પ્રધાન	અર્ધશુન્ય
૨	ત્વચા	વાયુ	સ્પર્શ	વાયુ	હાથ	ઇંદ્ર	પકડવું આદાન	વાયુ	પ્રકૃતિ	ઉર્ધ્વશુન્ય
૩	નેત્ર	સૂર્ય	રૂપ	તેજ	પગ	ઉપેંદ્ર	ચાલવું. ગમન	તેજ	શક્તિ	દેવિતયાશુન્ય
૪	જીભ્હા	વરૂણ	રસ	જળ	લીંગ	બ્રહ્મા પ્રજાપતિ.	મૈથુન આનંદ	જળ	નિત્યા	મધ્યસુન
૫	નાસિકા	અશ્વનિ–કુમાર	ગંધ	પૃથ્વી	ગુદા	ગણપતિ મૃત્યુ.	મળત્યાગ વિસર્ગ	પૃથ્વી	વિકૃતિ	મહા શુન

૨૪ તત્વનું શરીરરૂપી ઘર વણી તેમાં આત્મા શુભ અશુભ કાર્યને આધીન થઇને (દેહરૂપી ઘરમાં) આવી વાસ કરે છે. પછી મનરૂપી દૂતને વશ થઇ પાપ પુન્ય સુખ દુઃખે કરી વ્યાપ્ત હુવો થકો અરૂ મને કરી જીવાત્મા બંધી થકો, પાપરૂપ કર્યાં જે કર્મબંધન તેસુ બંધે છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, અહંકાર,

મુદ્રા.		મુક્તિની સમજ		કોઇ ઓહંગ સોહંગને મેળવી ૭ શુન્ય લે છે પણ એ અજપા છે.		
				ઓહંગ સોહંગ અજપા કહીયે, મહાસુન પ્રકટાના સાતસુનકી ઉત્પત્તિ કહિયે,સોઇ પ્રલ્લે તળે આના		
૫ મુદ્રા	તેનાં સ્થાન	૫ મુક્તિ	મુક્તિનો અર્થ,	વેદ મહાવાક્ય	ૐ	
ચાંચરી	નેત્ર કમળ	સાલેાક	જેલેાકનીભક્તિ કરે તે લેાકમાં જવું.	ઋગ્વેદ–પ્રજ્ઞાનમાનંદ બ્રહ્મ	અ	વિષ્ણુ.
ભૂચરી	નાસિકાદ્વાર	સામિપ્ય	દેવજેવુંથવુંપાસેઉભું રહેવું	યજુર્વેદ– અહંબ્રહ્માસ્મિ	ઉ	બ્રહ્મા.
ખેચરી	મુખ કમળ	સારૂપ્ય	સ્વરૂપમાં મળી જવું	સામવેદ–તત્વમસિ	મ્	રૂદ્ર.
અગેાચરી	શ્રવણ કાન	સાયુજ્ય	સ્વરૂપમાં એક ચિત્તે જોડાઇ જવું.	અથર્વવેદ–અયમાત્માબ્રહ્મ	◡	અર્ધમાત્રા શક્તિ.
અલક્ષ	ગગનઉનમુની સુન	સારિષ્ટ	સર્વથી શ્રેષ્ઠ પ્રેમભક્તિ (રાસ)	સુક્ષ્મવેદ–સચ્ચિદાનંદ	●	બિંદુ પૂર્ણબ્રહ્મ.

૧૦ ઇંદ્રી, બુદ્ધિ એ સર્વ અજ્ઞાન થકી જીવાત્માકે બંધનકે અર્થ છે; જ્યારે જીવાત્માને આત્મજ્ઞાન પ્રાપ્ત હેાય ત્યારે એની મુક્તિ હેાય. જેમાં દુ:ખ ઉપજે તેને વ્યાધી કહે છે. તે ૩ પ્રકારની છે—આધિ, વ્યાધિ, ઉપાધિ–તનનું મનનું કે કેાઇ અન્ય તરફથી ઉત્પન્ન થયેલું એ સર્વ દુ:ખ માયા શબ્દમાં સમાઇ જાય છે. જેમાં સુખ ઉપજે તેને આરેાગ્યતા કહે છે; સુખ શામાં છે ? બ્રહ્મજ્ઞાનમાં. દુ:ખ શામાં છે ? માયામાં. નાદનું સ્થાન બ્રહ્માંડ, મનનું સ્થાન હૃદય. પવનનું સ્થાન નાભી. સોહં એટલે શક્તિ, ને હંસ એટલે શિવ.

	દેહથંભ નાડી	નાસિકા સ્થાન	સ્વામી	પક્ષ	તીથી સુદ અને વદ પખવાડીયાની				[redacted]શા	વાર	સંક્રાંતિ ચંદ્રસૂર્ય ની.	વખત સિદ્ધી
૧	હિંગલા.	ડાબી વહે.	ચંદ્ર	સુદ	૧—૨—૩ ૪—૫—૬	૭—૮—૯ ૧૦·૧૧·૧૨	૧૩·૧૪·૧૫	સુદમાં વદમાં	પૂર્વ ઉત્તર	ગુરૂ શુક્ર સો. બુ.	કર્ક કન્યા વૃશ્ચિક મકર,વરખ મિન	ધીમાશે સિદ્ધી
૨	પિંગલા.	જમણી વહે.	સૂર્ય	વદ	૧—૨—૩ ૪—૫—૬	૭—૮—૯ ૧૦·૧૧·૧૨	૧૩,૧૪,૦)	વદમાં સુદમાં	પશ્ચિમ દક્ષિણ	રવિ.મં શનિ	મેષ ધન સિંહ મિથુન તુલા કુંભ	ઉતાવળે ફતેહ
૩	સુક્ષ્મણા.	બેઉસરખી સમાનવહે.	સ્વયંભૂ	૦	૦))	અમાંસ	સાંજપ્રાતઃ દરરોજ.	સ્વર સંધિ સમય.	ઉર્ધ્વ			અસિદ્ધિ.

૨૫ તત્વનો સ્થુલદેહ. (અન્નમયકોશ) તેમાં અહંકારનું અકારસ્વરૂપ (જીવ) અષ્ટ પ્રકારનાં કર્ત્તવ્ય કરેછે.૧ વિશ્વાભિમાની. ૨અકારમાત્રા.૩રજોગુણ. ૪ ક્રિયાશક્તિ. ૫વૈખરીવાચા. ૬ સ્થુલભોગ. ૭ જાગૃતઅવસ્થા. ૮ નેત્રસ્થાન.

૨૫ તત્વનો સૂક્ષ્મ (લીંગ) દેહ પ્રાણથી ઉત્પન્ન થયો છે. તેને પ્રાણમય કોશ કહે છે. તેમાં અહંકારના મકાર સ્વરૂપે રહીજીવ અષ્ટ પ્રકારનું કૃત્ય કરે છે ૧ તૈજસાભિમાની. ૨ ઉકાર માત્રા. ૩ સત્વગુણ. ૪ જ્ઞાન શક્તિ. ૫ મધ્યમા વાચા. ૬ પ્રવિવિક્તા ભોગ. ૭ સ્વપ્નાવસ્થા. ૮ કંઠસ્થાન.

નદીએા	ગુણ	પ્રકૃતિ	દેવ	કાર્ય	વર્ણ	વખત	સ્થાન	કાર્યદેવ	કાળ	જાતિ	માસ
યમુના	સત્વ	સાત્વિક	વિષ્ણુ	પ્રતિપાલન	ગૈાર	પ્રભાત	નાભીચક્ર મણીપૂર	પવન	શિયાળેા.	સ્ત્રી	વૈશા. અશા.ભાદ્ર કાર્તક,પેાસ.ફાગ
ગંગા	રજ	રાજસિ	બ્રહ્મા	ઘડવું ઉપજાવવું	શામ	સાયં	લિંગચક્ર સ્વાધિષ્ઠાન	નાદ બ્રહ્મરંધ્ર	ચેામાસુ	પુરૂષ	ચૈત્ર,જેઠ,શ્રા.આસેા માગસર, મહા
સરસ્વતિ ત્રિવેણી કપિલા	તમ	તામસિ	શંકર	સંહારણ કરવું	કાળેા ધન સ્યામ.	મધ્યાન	હૃદયચક્ર અનુદાત્ત	મન હૃદય	ઉન્હાળેા	નપુંસક	ક્ષયમાસ પક્ષ તિથી અધિકમાસ ગ્રહણ

ઘર, કૂવેા, ટાંકુ બાંધે–મુસાફરી જાય–નવા ઘરના પાસ્તુ,ચિજસંગ્રહ–બક્ષિસદેવી–લગ્નકરવું–જવાહીર, લૂગડાં ખરીદવાં, ઔષધ પીવું. બલિષ્ટ ખેારાક ખાવેા, વિનાકારણ શેઠ કે ઉપરીની મુલાકાત લેવી. ગામજવું, વેપાર કરે, ભણે, મિત્ર મુલાકાત, સખાવત, ધર્મદાન, ઘેર જવું. હાથી ઘેાડા લેવા બીજાને ફાયદાનાં કામ, પૈસા વ્યાજે મૂકવા, જનેાઈ દેવું. ગાતાં નાચતાં, વાજુ વગાડતાં શીખવું, ગામ કે શેહેરમાં ઉતરવું. પાણી પીવું, પેશાબ કરવેા. દુ:ખ દીલગીરી, તાવનું આગમન વગેરે પણ પૃથ્વી ને જળતત્વ વહેતાં હેાય તેાજ

	૪ અંતઃકરણ	તેથી થતી ક્રીયા	દેવ.	૪ ખાણ	આ દેહમાં	બ્રહ્માંડમાં
૧	મન	સંકલ્પ વિકલ્પ	ચંદ્રમા	સ્વેદજ	પરસેવો	જળ
૨	બુદ્ધિ	નિશ્ચય	બ્રહ્મા	અંડજ	હાડ	ઈંડું
૩	ચિત્ત	ચિંતન	નારાયણ	જારજ	માંસ	વિર્ય
૪	અહંકાર	અભિમાન	રૂદ્ર.	ઉદ્‌ભિજ	રોમ	વનસ્પતિ

સિદ્ધિ, તાવ આવે તે વખત ચંદ્રસ્વર તથા જળતત્વ ચલાવે તો વહેલો મટે. વીવાહ, કરે, ઘરેણું પહેરે, ગુરૂદર્શન, મંત્ર સાધવા, ખેતી, બીજ, વાવે, ભણાવે, ઇત્યાદિ. ચંદ્રસ્વરના ધીરાં કામ.

જ્ઞાનની કઠણ વાતો વાંચવી શીખવી, સ્ત્રીસંભોગ, વહાણ ચલાવવું, શિકાર કરવો, ટેકરી કે કીલ્લા ઉપર ચઢવું. ઉંટ, પર સ્વારી, તરવું લખવું ચીતરવું, ચીજ ખરીદવી વેચવી, લઢાઇ, રાજાની મુલાકાત, નહાવું ખાવું—હજામત કરાવવી, પ્રશ્ન ખોલાવવી, ઉંઘવું વગેરે, ચોરી જારી દીર્ઘશંકા, ગામમાં પેસવું, ઘેર આવવું. આદિ ક્રુર ને ઉતાવળાં કામ સૂર્યસ્વર વહેતાં કરવાં, સુષુમ્ણાનાં કામ—ભજન ભક્તિ, સમાધી, કરવી.

શીવસંહિતા પંચમપટલ શ્લો. ૨૩૯–૪૦–૪૧	હૃદયે કામ બીજંતુ, બન્ધૂકકુસુમ પ્રભમ્
મુલા ધારેસ્તિ યત્પદ્મં, ચતુર્દલ સમન્વિતમ્;	આજ્ઞારવિન્દે શક્તાખ્યં, ચંદ્રકોટિ સમ પ્રભમ્
તન્મધ્યે વાગ્ભવંબિજં, વિસ્ફુરન્તં તડિત્પ્રભમ્	હૃદયને વિષે બંધુકકુસુમ સમ કામબિજ છે.
આધારમાં૪પાંખડી કમળ છે તેમાંવિજપ્રભાયુક્તવાગ્બિજછે.	આજ્ઞાચક્રમાં કોટિશ્ચંદ્રપ્રભાસમ શક્તિબિજ છે.

અનુ.	ચક્રનું નામ.	ચક્રનું, સ્થાન.	વર્ણ.	આકાર	દેવ.	શક્તિ	રૂષિ	૨૧૬૦૦ શ્વાસાજાપ	ગુણ	પાંખડીનાં બીજ.
૧	આધાર ચક્ર	ગુદા વાગ્બીજ	રક્ત	ચોખૂણ	ગણેશ	ડાકિણી	ઇશ્વર	૬૦૦	ચતુર્ગુણ ૪	વશષસ
૨	સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર	પેડુઇંદ્રિ બાલબીજ	સુવર્ણ	ષટ્ખૂણ	બ્રહ્મા વિષ્નુ	સાવિત્રી કાકીની	સૂર્ય	૬૦૦૦	ષડ્ગુણ ૬	બ.ભ.મ.ય. ર. લ.
૩	મણિપુરચક્ર	નાભિ	શ્યામ	દશદલ		લક્ષ્મી		૬૦૦૦	૧૦દશગુણ	ડ થીફ સુધી
૪	અનુદાત્તચક્ર	હૃદય કામબિજ	નિલ	દ્વાદશદલ	ઇશ્વર	ઉમા	રૂદ્ર (તપ) ઇંદ્ર	૬૦૦૦	દ્વાદશગુણ ૧૨	કથીઠસુધી
૫	વિશુદ્ધચક્ર	કંઠ	શુભ્ર	ષોડષદલ	લિંગરૂપ રૂદ્ર જીવ	સુટાલ અવિદ્યા	અગ્નિરૂષિ (તપ)	૧૦૦૦	શોડષગુણ ૧૬	અ.આ.ઇ. ૧૬ સ્વર
૬	અગ્નિચક્ર	લેલાટ. શક્તિબિજ	સિંદુર	દ્વિદલ	પરમાત્મા નિરંજન	(ઇચ્છા) માયા	હંસ. પરમહંસ	૧૦૦૦	દ્વિગુણ ૨	હં સં
૭	જ્યોતિચક્ર સહસ્ત્રદળ	બ્રહ્માંડ શિર	જ્યોત નિવર્ણ	સહસ્ત્રપાં· ખડીકમળ	નિર્વિકલ્પ નિર્ગુણગુરૂ,	ચિદ્શક્તિ	નિહાલી જ્ઞાનરૂપી	૧૦૦૦	સહસ્રગુણ ૧૦૦૦	રામ–હરિ. ૧૦૦૦

बीजत्रयमिदं गोप्यं भुक्ति मुक्ति फलप्रदम् एतत् मंत्र त्रयं योगी साधयेत्सिद्धिसाधके એ ત્રણ બીજમંત્ર ગુપ્ત છે તેનું સાધન ભુક્તિમુક્તિને દેછે.	ઇચ્છિત પ્રાપ્ત કરવાની અભિલાષાવાળાએ જાણવા માણવાનાં પોતાના દેહનાં સાત ચક્ર અને તેમાં કરવાની ક્રિયા.

દેહનાં ૭ ચક્રની સમજુત.	સમસુન	સ્વર્ગ, નર્ક, પાપ, પુન્ય, યમ વગેરે બધું જૈન, બૌદ્ધ અને વિષ્નુ માર્ગને બંધન કરતા છે.
ચારે પાંખડી સારી શેાભતી. એ ચક્રથી ૪ આંગળ ઉંચે બીજું પેઢુમાં સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર છે.	મહાસુ.	શીવમાર્ગીને કાંઈ બંધન નથી તેતેા તત્વવેત્તા
છએપાંખડીસારીશેાભતી.૬ આંગળત્રીજુંમણીપૂરચક્રછે.	એરીત	અને બંધનમુક્તજ છે. કારણકે સ્માર્ત્ત વેદાંતી
દશે પાંખડી શેાભતી નાભીથી દશ આંગળ ઉંચે ચેાથું	ભેરવી	શીવધર્મ શંકરે આદિ અનાદીનેા ચાલતેા સ્થાપન કર્યો છે. બૌધધર્મથી પાપ પુન્ય પ્રચાર નિ-
અનુહાત ચક્ર છે બાર પાંખડી શેાભતી. હૃદયથી ૧૨ આંગળ ઉંચે પાચમું વિશુદ્ધ ચક્ર છે.	ધનસ્યામ.	કળ્યેા છે તેથી મૂર્તિએા થઇ છે. ને તે શ્રદ્ધા બેસવા
સેાળે પાંખડી શેાભતી કંઠથી ૧૬ આંગળ ઉંચે છઠું અગ્નિચક્ર છે.	નિલસુ.	માટે સ્થાપન થઇ. બ્રહ્માંડને ઇંડાકૃતિ–લંબગેાળ યાની શીવબાણને
બે પાંખડી શેાભતી, એ લેલાટ ચક્રથી બે આગળ ઉંચે છેલ્લું જ્યેાતિચક્ર છે.	સેાહંગ	લંબગેાળ સ્થાપ્યું.
હજાર પાંખડી શેાભતી. છેલ્લું બ્રહ્માંડચક્ર એનેા ભેદ પૂર્વજન્મ સંબંધે કે ગુરૂકૃપાથી પામે એ મુક્તિસ્થાન.	આહંગ	આકાશ ગેાલકને ગેાળ કલ્પી ગેાળારૂપ વિષ્નુ–શાલિગ્રામને પૂજ્યા.

કોઠો—૭ સ્વર્ગનાં કહેવાય છે. જે તેને સાત આકૃતિ કહે છે. તેનાં નામઃ—

નંબર	૨૧ સ્વર્ગ.	નગર	રાજાનું નામ.
૧	જ્યોતિ	અજ્યોતિ	યમરાજા
૨	સીત	રાજામિ નામે	વેદવકર
૩	વિમલ	સાત્વિક પટ્ટણ	નારાયણ
૪	ચારૂજ	અમરગંધ	પશુપતિ
૫	પ્રકાશ	કમલાપુર પટ્ટણ	બૃહસ્પતિ
૬	રમ્ય	ધુરાવતા પટ્ટણ	મૈત્રિયી રાજા
૭	સહજ	રુદ્રસેણ	ભવદેવ
૮	ત્રિપનિ	ઉ-મહાવતી	સુદરીરાજા સણુણ
૯	નિર્મળ	ગંધપૂર	સંતોષ
૧૦	પ્રેમસ્વર્ગ	વિપ્રભા	કૃષ્નરાજા
૧૧	નીજ	સીદાવતી	જયેરાજા
૧૨	લય.	ઈંદ્રપુર	ઈંદ્ર
૧૩	અનાદ	ગદાપુર પટ્ટણ	વાયુરાજા
૧૪	નિત્ય	જન્માવતી	વામદેવ—સુરેખ
૧૫	અતિ	ઉગ્રસેન	આહીર્ણ
૧૬	વાસ	પદ્માવતી	વેદરાજા
૧૭		યુવતીનગર	મૈકરાજા
૧૮		ગોમતી	કુબાકર
૧૯		નિરંજન	કાર્તિક
૨૦		નિર્ગુદા	ઇશાન
૨૧		પંચાવતી	અલકેશ્વર

૧ ભૂલોક, ૨ ભૂવર્લોક. ૩ સ્વર્ગલોક. ૪ મહર્લોક, ૫ જનલોક. ૬ તપલોક. ૭ સત્યલોક. એ સાત સ્વર્ગ. કોઇ ગ્રંથતો ૨૧ કહે છે.

૯ ખંડ			૮ પરવત.		૭ દ્વીપ		૭ સમુદ્ર	
	ખંડ	સ્થાન	પરવત	સ્થાન	દ્વીપ	સ્થાન	સમુદ્ર	સ્થાન
૧	ભરત ખંડ	પૂર્વ હિંદુસ્તાન	ઉદયાચળ	પૂર્વ	જંબુદ્વિપ	હાડકા	નાર	નેત્રે (આંસુ)
૨	વ્રતખંડ	અગ્નિ	અસ્તાચળ	પશ્ચિમ	શાકદ્વીપ	લોહી	ક્ષીર	ક્ષેત્રાવીપાસી (કાને મેલ)
૩	રમ્યખંડ	દક્ષિણ	હિમગિરિ.	ઉત્તર	કુશદ્વીપ	માંસ	દધી	નાસિકા (લીંટ)
૪	કેતુમાલખંડ	પશ્ચિમ	શેષગીરી	દક્ષિણ	ક્રૌંચદ્વીપ	સીરૂ(મેદ)	ક્ષાર	ઈંદ્રિ (પેશાબ)
૫	વિધિત્રસખંડ	ઉત્તર	નારાયણગીરી	નૈરૂત્ય	શાલ્મલીદ્વીપ	ત્વચા	રત્નાગર	નાભી(અરબીસમુદ્ર)
૬	હીરણ્યખંડ	ઇશાને	વિંધ્યાગીરી	ઇશાન	શ્વેતદ્વીપ	રોમ	મનસ	હૃદય
૭	સુવર્ણખંડ	નૈરૂત્ય	મહાગીરી	વાવ્ય	પુષ્કરદ્વીપ	નાભી	મદન	મસ્તક (કામદેવ)
૮	હરીખંડ	વાવ્ય	કનકાચળ.	અગ્નિ				
૯	કાશીખંડ	મસ્તક						

૭ પાતાળ				૭ સ્વર્ગ.	
પાતાળ	સ્થાન	નગરનું નામ	રાજાનું નામ	સ્વર્ગ.	સ્થાત રાજા
અતળ	પગતળીયે.	ભદ્રાવતી	રક્ત નાગ	ભૂલોક	નાભી, પૃથ્વીના લોક
વિતળ	તેથી ઉંચે-ધુંટી	૦	૦	ભુવર્લોક	ચારખાણના જીવ
સુતળ	ધુંટણે	શ્રીધરપૂર	રત્નનાગ	સ્વર્ગલોક	ઈંદ્રનુંસ્થાન (હૃદય)
મહાતળ	પેાટરીયા	ચાતકપૂર	ગંધમાલ નાગ	મહર્લોક	ધ્રુવજીનું રાજ(કંઠ)
તળાતળ	સંધિ	રૂદ્રાવતી	સાયેાવન નાગ	જનલોક	મૂખે
રસાતળ	ઝાંગ	કંચનપુર	ચરણચારમનેાહર	તપલોક	લેલાટે
પાતાળ	શુદ્ર	ઉગ્રાવતી	સત્રાનલુ	સત્યલોક	બ્રહ્માંડે.

લોકો કહે છે કે મુઆ પછી (મરી ગયા પછી) યમ રાજાને જવાબ આપવો પડશે ? વૈતરણી નદી ઓળંધવી પડશે. એ સર્વ મિથ્યા છે પણ જ્ઞાનમાર્ગે સત્ય કરી ખુલાસો નીચે પ્રમાણેઃ-વૃદ્ધ ચાણાક્ય રાજનીતિ અધ્યાય ૮ શ્લોક ૧૪, મામાં લખે છે કેઃ—શ્લોક.

ક્રોધો વૈવસ્વતો રાજા, તૃષ્ણા વૈતરણી નદી   વિદ્યા કામદુઘા ધેનુઃ સંતોષો નંદનંવનં (૧૪) ॥

ક્રોધ-યમરાજા તૃષ્ણા-વૈતરણી નદી છે. વિદ્યા-જ્ઞાન એ ઇચ્છેલા મનોરથને પૂર્ણ કરનાર કામદુર્ગા ગાય છે. સંતોષ-એજ સ્વર્ગનું નંદનવન છે એમ સમજવું.

પીંડના ૫ વાયુ		બ્રહ્મની ૬	માયાની		બ્રહ્મનાં ૫ નામ	માયાના ૫ નામ	
વાયુ	સ્થાન	શક્તિ	૩શક્તિ	નામ.	બ્રહ્મનું કાર્ય—જીવ	માયા—શક્તિ	માયાનું કાર્ય—શરીર અચેતન.
૧ પાન	હૃદય	ક્રિયાશક્તિ	સંશય	બ્રહ્મ	અખંડ અવિનાશી છે માટે	માયા	બ્રહ્મથી સબળ છે
૨ અપાન	મળમૂત્ર	જ્ઞાન શક્તિ	મિથ્યા	જીવ	પોતેપોતાનાસ્વરૂપનેઓળખે નહીં ને સર્વજ્ઞાન માની લેછે	આકાશ	અખંડ બ્રહ્માંડઆદે
૩ ઉદાન	કંઠ	ઇચ્છા શક્તિ	વિપરીત	કાળ	પોતાને કાળ ઉપજાવે માટે	સુન	નિ:અવયવ, આકાશ રહીત, નિર્વચનીય
૪ સમાન	નાભીકમળે			કર્મ	સકળદેહ વિશે કર્મ માની લે છે માટે.	શક્તિ	સકળ સંસાર જીત રહી છે માટે
૫ વ્યાન	સર્વ નાડી સ્થળે.			સ્વભાવ	તિર્થ, યાત્રા, જપ, તપ, હોમ, વ્રત, પવિત્ર, અપવિત્ર, પુન્ય, પાપ, બંધ મોક્ષ વગેરે દ્વંદ્વ માને છે માટે	પ્રકૃતિ	દ્વંદ્વ માને છે તેથી.

રામાયણનાં તત્વ

નામ.	તત્વ.	નામ.	તત્વ.
લંકાનગર	અહંબુદ્ધિરૂપી દેહ	અસુરદૈત્ય	દુરાચાર
રાવણ	અહંકાર	અયોધ્યા	અંતઃકરણ
કુંભકરણ	ક્રોધ–નિંદ્રા	સરયુ	સુષુમ્ણા
ઇંદ્રજીત	કામદેવ	લોક	વિષય
મેઘનાદ	લોભ	દશરથ	શુદ્ધમન–દશઇંદ્રિ.
અતિકાય	મહામદ	કૈાશલ્યા	સદ્ ક્રીયા
પ્રહસ્તપ્રધાન	દેવાંતક,નરાંતક ઈ.	ગર્ભ	જ્ઞાન
અસુર	જ્ઞાન, દંભ શોક	રામ	આત્મા
વાસુદેવ	કલેશ કુતર્ક	સુમિત્રા	સુબુદ્ધિ
ચંદ્ર	ચિત્ત	લક્ષ્મણ	વિવેક
બ્રહ્મા	મન	કૈકેયી	કલ્પના
રૂદ્ર	બુદ્ધિ	શત્રુઘ્ન	સંતોષ
સૂર્ય	અહંબુદ્ધિ(હુંપણું)	ભરત	સુધર્મ
વરૂણ	નેત્ર	જનક	સંયમ–નિયમ
અશ્વની કુ૦	જીભ, ઘ્રાણઇંદ્રી	સીતા	શાંતિ–જ્ઞાનકળા
જટાયુ–.	ભક્તિ	હનુમંત	વૈરાગ્ય
અગ્નિ	મૂખ	સાગર	મોહસાગર
શ્રવણ	દીગદેવતા	વિભીષણ	સદ્ભાવ
મૃગ	માયા	પુષ્પવિમાન	સ્વભાવ
શબ્દ	કપટ	મનોહરી	દયા

રામ[૧] ભયે ગુરૂ જ્ઞાન, સત્ત[૨] તેા સીતા સોઇ;
અહંકાર રાવણ ભયા, દયા મનોહર રાણી.
નિંદ્રા કુંભકર્ણ છે કામ ઇંદ્રજીત તે;
દાસ છગન સંયમ જનક, દશ ઇંદ્રિ દશરથ છે.

સમાધી પ્રકરણ:—પ્રથમ સારો અનુભવી ગુરુ કરવો, પછી એકાંત સ્થળમાં પવિત્ર ભૂમિઉપર મૃગચર્મ,—દર્ભસાદડીનું આસન નાંખી તેના ઉપર સ્વસ્તીકાસન કે પદ્માસન-વાળી પૂર્વ કે ઉત્તરાભિમૂખે બેસવું. પછી બાહ્યઇંદ્રીવિષય જેવાકે શબ્દ વગેરેને અંતરમાં લાવવા, અને મન નિઃસંકલ્પ કરવું, પછી પિંગલાદ્વારાએ પ્રણવ (ૐ) મંત્રે કરી સ્વાસા લેવીઃ એ **પુરક** થયો. પછી **કુંભક** એટલે થોભાવવી. (પ્રણવમંત્ર-ૐકાર સહીત ગાયત્રી ત્રણવાર જપવી.) પછી **રેચક**-છોડી દેવો (હિંગાલા નાડીદ્વારા) તે વખત પણ ત્રણ વખત ગાકત્રી મંત્ર જપવો પછી હિંગલાથી ૩ વખત ભણી પુરક કરવો, પછી કુંભક (ત્રણ ગાયત્રી મંત્ર સુધી) પછી પિંગલા-દ્વારાએ છોડી દેવો તે રેચક કર્યો. ત્રીજી વખત પિંગળાથી પુરક, કુંભક ને હિંગલાદ્વારા રેચક કરવો, એ રીતે **પ્રાણાયામ** કરતાં ૨૭ વખત પ્રણવમંત્ર જપાશે, પછી પ્રાણવાયુને અંદર લેઈને અપાન વાયુને ઉંચો ચઢાવવો ને એ બંને વાયુ નાભીઆગળ એકઠા મેળવવા એટલે સમાન કરવા, ને સ્થીર રાખવા. એ સ્થીર થાય ત્યારે મન—નિશ્ચળ થાય. એ તુર્યાપદ પામ્યો. **તુર્યાવસ્થા** કર્ત્તવ્ય—એ તુર્યાપદની અંતરસમાધી. મન પવન સારી રીતે રોધ પામે ત્યારે હીરા રત્ન જડીત—સુવર્ણમય સિંહાસન મનમાં કલ્પવું. તે પર અષ્ટદળ કોમળ પાંખડીના કમળનું આસન કલ્પી તેપર ચતુર્ભુજ શુભ આનંદકારક, શામસુંદર. કોટિ સુર્યથી અધિક તેજસ્વી, કોટિચંદ્રથી અધિક શાંતરૂપ જેનુંતન ચતુર્ભુજ આયુધ શંખ, ચક્ર, ગદા, મોરલી (બાણ) હાથમાં છે. એવું મસ્તકપર હીરારત્ન જડીત—મોરમુકુટ કુંડળમય, કડાં, કંકણહાર, કટિમેખલા, મુદ્રિકા, નેપુર શ્રીવત્સ (છાતીયે—લક્ષ્મીનું) લાંછન, ભૃગુલાંછન, કૌસ્તુભમણીનો હાર, પુષ્પ—તુળશીમાળ કસ્તુરી-કેસર—સુખડ અરગજા બરાસ, મલીઆગરાદિ સુગંધમય ચંદન લેપન ભાલે તિલક, મૂખ હસતું- કરૂણામૃતમય નેત્ર, નાસા તિક્ષ્ણ, ચારૂ

ચીબુક, રાતા હોઠ. ઉદર ગ્રીવા ત્રીવલી. અંગે ભાત ભાતના રંગનો પટકો. પિતાંબર પરીધાન કર્યું નેત્ર ભૃકુટિ વિશાળ. લાંબા ઘુંટણ સુધી હાથ. ઉદરપર ત્રણ રેખા. હૃદય વિશાળ સારૂ રંગદાર, નાભી ઉંડી—ગંભીર, કટી સુક્ષ્મ પાતળી. જંઘા કોમળ. પદ કમળ નખ છબી ચંદ્રમા. અંકુશ ધ્વજા વગેરે કર પદનાં સંપૂર્ણ શુભ ચિન્હ અષ્ટાદશવાળુ મનને મોહ ઉપજાવી, હરણ કરી લે એવું વિજળીની પેઠે તેજસ્વી નખ શીખ સુધીનું મન માન્યુ સ્વરૂપ એક મને કરીને નિહાળવું. વૃત્તિ સ્વરૂપાકાર થાય ત્યારે સ્મૃતિ રહે નહિ. શરીરનું ભાન જાય. નખશિખપર્યંત તદ્રુપ મુર્ત્તિ (વિશ્વમૂર્ત્તિ) ધ્યાનમાં ઉતરે. એ તુર્યાપદ—આનંદનું સ્થાન. એ સ્થાનનો સારી રીતે મહાવરો થાય. ને વાર લાગે નહિ ત્યારે એ બંને. પ્રાણ અપાન વાયુને નાભી પાછળ વંકનાળને રસ્તે ઉંચો ચઢાવવો. તે જગાએ વાંકેવાંક જાગૃતિ—ચેતન રાખવું. ને દરેક વંક ઉપર દશે અવતારનાં દરસન કરી રસ્તો ન ભૂલાય તેમ ધીરે ધીરે સાવચેતીથી છએ ચક્ર ઓળંગી સાતમા જ્યોતિશ્ચક્રને સ્થાને દશમા દ્વારમાં આનંદસ્વરૂપમાં રહેવું—પ્રથમ દેહ શુદ્ધ કર્યા વિના આ યોગ સધાતો નથી માટે અન્ન આહાર ઓછો કરવો. ૮૪ આસને શરીર વાળવું. ગજ ક્રિયા, ધૌત ક્રિયા. વગેરેથી મળશુદ્ધિ કરવી, ગણેશક્રિયાથી ગુદાદ્વારા જલ સોસવું ને છોડી દેવું. પછી વાયુ ક્રિયા વગેરે કરવી. તે ગુરૂ કર્યા વિના પાર પમાય નહિ માટે ગુરૂ અવસ્ય કરવો. પ્રથમ સ્વરોદય (સરોદો) સાધવો, તેથી મૃત્યુકાળ માલમ પડે છે. મૃત્યુકાળ અટકાવવાને વાસ્તે સમાધી યોગ છે. સમાધીની સહેલી યુક્તિ તે મેસમેરીઝમ છે તેથી દૂરની ગમ પડે છે. સૂર્ય ઉતરાયણ શુકલ પક્ષમાં દેહ તજે. દક્ષિણાયનમાં ન તજવો. તો મુક્તિ પામે. સમાધીથી હજારો ગાઉની વાત માલમ પડે છે તથા અનેક સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. સમાધી યોગવાળો જે ચાહે તે કરી શકે.

योगक्रिया.

(કબીર મનશુર.)

વેદથી યેાગ, સમાધિ અને ષટ્ દર્શન નિકળ્યાં મનાય છે. યેાગીઓને સમાધીનું અતિ અભિમાન છે. યેાગથી તેઓ પેાતાને અમર માને છે તે બધા ભ્રમમાં પડે છે. જેવેા ભેાગ તેવેા યેાગ છે.* એ નિર્મુલ અને તુચ્છ છે. યેાગી નાદદ્વારા ઉંચે ચઢે છે ને ભેાગી બિંદુદ્વારા નિચે આવે છે

૧ ગણેશક્રિયા—યેાગી અપાનવાયુદ્વારા ગણેશક્રિયા કરે છે અને આધારચક્રને સાધે છે. અર્થાત્ ગુદાદ્વારથી જલ ખેંચી ઉપર ચઢાવે છે–કાઢી નાખે છે. એવી રીતે વારંવાર કરે છે, તેથી આધારચક્ર તૂટી જાય છે. તેથી યેાગી ઉપર ચઢે છે ત્યારે આધારચક્ર સિદ્ધ કહેવાય છે. એ પહેલું ચક્ર.

૨ સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર—જ્યારે આધારચક્ર સિદ્ધ થાય છે ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર ભેદવાને માટે યુક્તિ કરે છે કે ૧૨ આંગળની નળી બનાવી તે લિંગદ્વારમાં વારંવાર ધરે છે. જેથી ઉપસ્થ ઇંદ્રીનું છિદ્ર શુદ્ધ અને સાફ થાય છે તેથી ઇંદ્રીદ્વારા જળ ખેંચી ચઢાવે છે તેનેા અભ્યાસ જ્યારે સારી રીતે થઇ જાય છે ત્યારે દૂધ અને મધ ચઢાવે છે જ્યારે દૂધ મધનેા અભ્યાસ સિદ્ધ થાય ત્યારે સ્વાધિષ્ઠાન ચક્ર સિદ્ધ થાય છે તેથી

---

* યેાગ છે તેવેા ભેાગ છે, સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને પેાતાનેા દેહ ભેાગદ્વારા વજ્રેાલી સાધી અમર કરી શકે છે. ૯ નાથ+ ૮૪ સિદ્ધ+૭ (ફરશુરામ આદિ) "૧૦૦ સેા આત્મા અમર છે." તેથી યેાગ તેવેા ભેાગ કહ્યેા છે મિથ્યા છે પણ કાંઇક– વિદ્યા(તત્વ) છે–શ્રદ્ધા છે.—સિદ્ધી છે તે પરાપૂર્વદ્વારા મેળવી રાખેલી જે મહા સિદ્ધ શક્તિઓવંત પ્રકટ થવાપણું તે કૃષ્ણ પરમાત્માજેવા અને શંકરજેવા વેદધર્મોદ્ધારકના દષ્ટાંતથી સિદ્ધ થાય છે.

યેાગી તે ચક્ર તજી ઉપર ચઢે છે. એ ક્રીયા વામમાર્ગિ. અઘેારી, ગુસાઇ, બ્રહ્મચારી અને વેશધારી આદિ વિષયી લેાક સાધે છે.

૩ મણિપુર ચક્ર—યેાગીએા અપાન અને સમાન વાયુનું સંમેલન કરીને ધેાતિ ક્રિયા કરે છે તે નવગજ કે ૧૫ હાથ લાંબી તથા ચાર આંગળ પહેાળી બારિક વસ્ત્ર (મલમલ)ની પટ્ટી લઇ ધાર એાટી લઇ મૂખથકી ગળી જાય છે ને બહાર કાઢે છે અને પાણી પી વારંવાર તેમ કરે છે તેથી ભીંતરનાં આંતરડાં–રગેા–નસેા–સાફ કરે છે તે ધેાતી ધેાઇ સાફ કરી ફરી ગળે છે એમ, અનેકવાર કરવાથી અભ્યાસ પડતાં ગજ પહેાળી, નવગજ લાંબી ધેાતી ગળે, એ ક્રીયા જ્યારે પાકી થાય છે ત્યારે યેાગી નાભીના વાયુને ઉઠાવી, મણીપુરચક્રમાં ભરે છે.

૪ અનાહત ચક્ર—જ્યારે મણીપુરચક્રમાં પ્રાણ જાય છે ત્યારે યેાગી અપાન અને પ્રાણને એક કરે છે પછી સવા હાથની દાતણ બનાવી કંઠ માર્ગે પેટમાં ઉતારે છે. અને પેટ ભરી પાણી પી બહાર કાઢે છે જેથી પેટમાંનેા, કલેજાનેા અને ફેફસાંનેા કફ નિકળી જાય છે. એને કુંજર ક્રિયા કહે છે. એ ક્રિયાથી અતિ આનંદદાતા અતિ પ્રકાશ તેએાને મળે છે. એથી અનાહતનાદ સાંભળે છે. —અનેક પ્રકારના શબ્દ સંભળાયછે. તે ૧૦ પ્રકારના છે.

અનાહદનાદ.

૧ ઘંટાનાદ	૪ ભ્રમરગુંજારવ.	૭ શરણાઇરવ
૨ શંખનાદ	૫ ધેાધનેા શબ્દ.	૮ નાનાભાતિ પક્ષીરવ
૩ ઘંટડીએાનાશબ્દ.	૬ બંસી શબ્દ.	૯ વેણુ શબ્દ
		૧૦ ચંગ–સીટીરવ.

એ દશ મુખ્ય આદિ અનેક પ્રકારના રવ સંભળાય છે, તેનેા સારી રીતે મહાવરેા થયા પછી યેાગી આગળ વધે છે.

૫ વિશુદ્ધ ચક્ર—પ્રાણ, અપાન અને સમાન એ ત્રણ વાયુને યેાગી એકત્ર-સમાન કરે છે એ સાધનને લંબિકા કહે છે. એ સાધવા માટે દુધ પીનેજ રહેવું પડે છે. (અનાજ નહિ ખાવું) માખણ અને સિંધવ લુણથી જીભને રગડતાં રગડતાં પાતળી અને લાંબી કરી, જીહ્નાનું મૂળ છેદી, જીભ વધારે છે કે જેથી દશ દ્વાર (બ્રહ્મરંધ્ર)માં પહેાંચે છે (ખેચરી). તેથી બ્રહ્મરંધ્રવિવરમાંથી ટપકતું અમૃત પીએ છે તેથી દેહકાન્તિ તેજોમય-પુષ્ટ થાય છે. જ્યારે અમૃતપાનનેા આનંદ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે લંબિકાયેાગ પુરેા થાય છે.

૬ અગ્નિ ચક્ર—સિદ્ધ કરવા માટે નેતિક્રિયાની આવશ્યકતા છે. સુતરની વેંતની બત્તી બનાવી, નાકમાં ચઢાવી, બ્રહ્માંડ ને સારી રીતે સાફ કરે છે તે સમે કંઠના વાયુને અગ્નિચક્રમાં સ્થાપિત કરે છે તેથી યેાગીને અતિ આનંદ થાય છે, વાયુને ઉપર ચઢાવી જીભથી કંઠમાર્ગ રેાકે છે ને કુંભક કરી સમાધિને પ્રાપ્ત કરે છે તે વખતે શરીર શક્તિહિન-મૃતકસમાન થઇ જાય છે તથા દશમા દ્વારમાં પહેાંચી નિર્વિકલ્પ સમાધિ મેળવે છે એ સ્થાનમાં પહેાંચતાં અષ્ટસિદ્ધિ નવનિધિને પ્રાપ્ત કરે છે.

અષ્ટસિદ્ધિ.

૧ અણિમા—શરીર નાનું કરે તે.
૨ મહિમા—ચાહે તેટલું શરીર મેાટું કરે તે.
૩ ગરિમા—ચાહે તેટલું ભારે શરીર કરે તે.
૪ લઘિમા—પેાતાના શરીરને હલકામાં હલકુ કરે છે.
૫ પ્રાપ્તિ—જ્યાં ચાહે ત્યાં જાય છે.
૬ પ્રકાશીકા—મન વાંચ્છિત સૌ પ્રાપ્ત થાય છે.
૭ ઇશિતા—પેાતાને સૌથી શ્રેષ્ઠ પ્રમાણિત કરે છે.
૮ વશિકરણ—વિશ્વને પેાતાને વશ કરે છે.

નવ નિધિ.

૧ મહાપદ્મ. ૩ કચ્છપ. ૫ મુકુંદ. ૭ શંખ. ૯ વન્દ.
૨ પદ્મ. ૪ મકર. ૬ ખર્વ. ૮ નિલ. ઇતિ.

એ નવ નીધિના જુદા જુદા દેવ છે તે વશ થાય ત્યારે યેાગી પેાતાની શક્તિથી ચાહે તેને રાજા કે રંક–દરિદ્રી બનાવે છે. આદિ સર્વ ઐશ્વર્ય પ્રાપ્ત થઇ જાય છે.

એ સ્થાનમાં સહસ્રદલકમલ કહે છે ત્યાં નિરંજનનેા વાસેા છે ત્યાં પહેાંચી યેાગી નિરંજન અક્ષરાતિતથી ઐકતા પ્રાપ્ત કરે છે.—પરમાનંદ અનુભવે છે. એ અવસ્થાને પ્રાપ્ત કરી યેાગી પેાતાને અજર અમર સર્વશક્તિમાન સમજે છે. સર્વ સિદ્ધિએા તેની દાસી બને છે. ત્રિકાલજ્ઞાનિ થાય છે. ઇશ્વરસમાન ઐશ્વર્યને પ્રાપ્ત કરી જીવથી ઇશ્વરરૂપ બને છે. ઇશ્વરસમાન સંસારમાં પૂજ્ય બને છે. જ્યાં લગી બ્રહ્માંડ સ્થિત છે ત્યાં લગિ યેાગી સ્થિત રહે છે. જ્યાં લગી યેાગીને જ્ઞાન છે ત્યાં લગી તેને સર્વ કંઇ પ્રાપ્ત હેાય છે—સર્વ સાધના ગુરૂ-દ્વારા મળે છે.

જે વાયુથી યેાગી આ બધું કરે છે તે વાયુનેા નાશ છે. યેાગ ભેાગ બંને ભ્રમ–અનિત્ય છે. યેાગ ભેાગ બંનેની ક્રિયા-સમાન છે. જેવી રીતે યેાગી ૭ ચક્ર તેાડીને આનંદ મેળવે છે તેવી રીતે ભેાગી પણ ૭ ચક્ર ભેદી આનંદ મેળવે છે. યેાગી નીચેથી ઉપર જાય છે અને ભેાગી ઉપરથી નીચે આવે છે બંને પરમાનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.



भोगक्रिया.

હવે ભાેગક્રિયાનું વર્ણન કરૂં છું જેથી જણાશે કે યાેગી અને ભાેગીમાં કંઇ ભેદ નથી. જે રીતે યાેગી ષટ્ચક્રને વેધી યાેગ સિદ્ધ કરી પાેતાને અમર માને છે તેવી રીતે ભાેગી પણ ૭ ચક્રને વેધી યાેગસિદ્ધ અમર થાય છે—સ્ત્રી પુરૂષ મળી સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત.

૧ ભાેગ સમયમાં જ્યારે માથાસાથે માથું મળે છે ત્યારે પ્રથમ ચક્ર તૂટી જાય છે.

૨ ભાેગ સમયમાં આંખસાથે આંખ મળે છે ત્યારે બીજું ચક્ર વેધાય છે.

૩ મુખસાથે મુખ (ઔષ્ટચુંબન) ભાેગ કરતાં મળેછે ત્યારે ત્રીજું ચક્ર તુટે છે.

૪ છાતી સાથે છાંતી મળે ત્યારે ચાેથું ચક્ર તુટે છે.

૫ નાભી સાથે નાભી મળે છે ત્યારે પંચમચક્ર વેધાય છે.

૬ ભગલિંગનાે સંયાેગ થવાથી છઠ્ઠું ચક્ર વેધાય છે.

જ્યારે ઉપરની રીતે ભાેગી ૭ ચક્રને ભેદે છે ત્યારે વાયુ અને અગ્નિના બલથી વિર્ય નિચે ઉતરે છે તે વિર્ય ૭ ચક્રને વેધતું સાતમા ગર્ભાશયમાં જઇ સ્થીત થાય છે ત્યારે ભાેગીયાે પાેતાને અમર માને છે કેમકે તેનાજ રૂપ ગુણ બલવાળું નવું દેહ બંધાય છે. પેઢીધર એ પ્રમાણે થવાથી જ્યાં લગી વંશ ચાલે ત્યાં લગી તેનું અમ્મર નામ રહે છે. યાેગીને સિદ્ધિરૂપી પુત્ર મળે છે ને ભાેગીને પાેતા સમાન પ્રત્યક્ષ પુત્ર પ્રાપ્ત થાય છે. બંને સાતમા ચક્રમાં અમરપણાનું અનુમાન કરે છે એ બંને યાેગ ભાેગ મિથ્યા છે.

શીવલીંગ અને જીવલિંગ બંને સમાન છે. બંને બંધનકારણ છે, બંને આંધળા પાેતપાેતાને શ્રેષ્ઠ સમજે છે.

(કબીરમન્શૂર પૃ. ૧૨૨૭.)

મત્સ્યપુરાણે ૧૦ વિપ્રનાં વર્ણન.

૧ દેવવિપ્રઃ–તત્વ જાણતો હોય, બાહ્યાભ્યંતર પરિગ્રહ છોડ્યા હોય અને રાગદ્વેષરહિત હોય તે દેવવિપ્ર.

૨ મુનિવિપ્રઃ–ફળ ફુલ પાનાદિ ખાઇ જંગલમાં જઇ રહે અને હમેશ સ્વાધ્યાય કરે તે–મુનિવિપ્ર.

૩ દ્વિજવિપ્રઃ–સ્નાન, સંધ્યા, હોમ, જપ, દેવપુજા, અતિથિસન્માન એ ષટ્કર્મ કરનાર દ્વિજવિપ્ર.

૪ ક્ષત્રિવિપ્રઃ–હાથી, ઘોડા વગેરે વાહનપર બેસે, સંગ્રામમાં તૈયાર થાય. શૂરાતન લાવી આર્તિવાળાં કાર્ય કરે તે.

૫ ક્ષુદ્રવિપ્રઃ–લાખ, તેલ, લોઢુ, ક્ષાર, પુષ્પ, દૂધ વેચે તથા મદ્ય માંસ ખાય તે.

૬ વૈશ્યવિપ્રઃ–ખેતી કરે, ઘેર ઘણાં ઢોર રાખે, વેપારમાં લીન રહે.

૭ વિલ્લરવિપ્રઃ–યુવાન સ્ત્રીનું ચિંતવન કરે; પારકા દોષ જોવામાં આતુર રહે, બહારથી ખોટો ભપકો મારે તે.

૮ મ્લેચ્છવિપ્રઃ–વાવ કુવા, વાવડી વગેરે કરાવી નામને માટેજ આરંભ કરે તે.

૯ ચંડાલવિપ્રઃ–ક્રિયા અને દયા રહિત યજ્ઞ કરે તે.

૧૦ પશુવિપ્રઃ–અજ્ઞાનતાએ વૈતરૂ કરી મરે, ન્હાય નહી જે મળ્યું તે ભક્ષે–વિવેક વિચાર નહિ તે. શીવાય ઉપવીતનું વર્ણન પણ મત્સ્ય પુરાણમાં છે.





કલ્પવૃક્ષ.

ષષ્ઠઅંગ.

શ્લોક.

ऊर्ध्वमूलमधःशाखमश्वत्थंप्राहुरव्ययम्
छंदांसियस्यपर्णानि यस्तं वेद सवेदवित् १

ગીતા અધ્યાય ૧૫

દોહા.

પૂર્ણ બ્રહ્મ પરમાતમા, પૂરણ વિશ્વા-વિશ;
આદ્ય અંત ને પૂર્વના, શેષી નામું શીશ. ૧

કુંડળિયો.

અક્ષર તે ઓહંગ છે, ક્ષર સોહંગજ જાણ;
ન્હે-અક્ષર શ્વાસા થઇ, શુકમુનિ મત પરમાણ,
શુકમુનિ મત પરમાણ, શ્વાસ ખેંચી મહિં રાખો;
ક્ષર-અક્ષરની હાર, કમળ, દ્વિવિધ મન ભાખો.
જવ દરસે એક એકમાં, નિહાળો તે મધ્યમાં;
ડાળ પાત મૂળ ફૂલ સૌ, જોતાં મૂળ અવધ્યમાં. ૨

દોહા.

ઓહંગે કાયા થઇ, સોહંગે મન હોય;
ન્હેઅક્ષર શ્વાસા થઇ, શુકવદે સત સોય.
શ્વાસાથી સોહં થયો, સોહંથી ઓંકાર;
ઓહંગે ષટ રસ થયા, સુજ્ઞો કરો વિચાર.
બ્રહ્મજ્ઞાનનો જાપ છે, જે અજપા તે સાધ;

પરમ હંસને જાણીયો, તેની મતી અગાધ. ૫
ચાર વેદનો ભેદ ને, જે ગીતાંતર જીવ;
અછેદ–ભેદ–જરામરો, સિદ્ધિરૂપ સચિવં. ૬
સહુ યોગનો યોગ ને, સૌ જ્ઞાને શુદ્ધ જ્ઞાન;
સૌ સિદ્ધોની સિદ્ધિ છે, સૌ તત્વે સુર ધ્યાન. ૭
શસ્ત્ર નહિ છેદી શકે, દહે ન પાવક સાર.
મરે મિટે તે તું નહિ, ગુરૂગમ ભેદ વિચાર; ૮
બાળે છે કાયા અહીં, જીવ ન બળતો હોય;
એ અવિનાશી નિત્ય રહે, જાણે વિરલા કોય. ૯
ત્રણુ અવસ્થા યોગની, એશી રહે મન જીત;
કાલ બચાવે યોગિયો, અંત સમે રણજીત. ૧૦
*નાક–અગ્નિ દેખાય નહિ, નિજ ચક્ષુથી ખાસ;

શ્લોક.

*अरुंधतिं ध्रुवं चैव विष्णो स्त्रीणि पदानि च
क्षीणायुषो न पश्यंति चतुर्थं मातृमंडलम्
अरुंधतिं भवेज्जिह्वा ध्रुवं नासाग्र मुच्यते;
तारा विष्णुपदं प्रोक्तं भ्रुवःस्यान्मातृमंडलम्

ભૂકુન્ન ઘોસ નાસ તારા જિહાણુ અણુવલંબંભિ;
નવ પંચ સત્ત તિન્નિય એગં ચદિણું બવેજિયં,
ધ્રુવ ચકવંતહૂતિ પયં અરુંધઈ જો નિયઈ પુણો.
વિવરીયં માઈ હરં છમ્માસે હોઇ જીયંસે.

૧ ભ્રમર—ભ્રકુટિ– આંખની પાંપણ, ન દેખાય તો ૯ દીવસે મરે.
૨ ઘોષ—અનહદનાદ–કાનમાં અંગુઠો કે આંગળી નાખવાથી જે શબ્દ સંભળાય છે નાદ ન સંભળાય તો ૫ દીવસે મૃત્યુ પામે.
૩ નાસા—નાસિકાનો અગ્રભાગ—નાકનું ટેરવું ન દેખે તો ૭ દીને મરે.
૪ આંખની કીકી—તારા. બીજાની આંખમાં (કીકીમાં, પાણીમાં કે આરસીમાં) જોતાં આપણી પુતળીની આંખ ન દેખાય તો, ૩ દિવસે મરે.

ષટ્માસે મૃત્યુ કરે, નભ–મંડલ કરે વાસ. ૧૧
ઉપર ખેંચ અપાનને, પ્રાણુ અપાન મિલાય;
સાધકને ઉત્તમ કરે, વળિ કાળ નવ ખાય. ૧૨
પવન પીએ જ્વાળા પચે, નાભીતળ રહે મેર;
મેરદંડને ફોડિને, વસે અમરપુર શહેર. ૧૩
કાલ નહિ ને જ્વાલ નહિ, છૂટે સકળ સંતાપ;
હોય ઉન્મુનિ લીન મન, વીસરે આપોઆપ. ૧૪
તિહાં કાલ પ્હોચે નહિ, યમનો હોય ન ત્રાસ;
ગગન–મંડલમાં જઇ કરી, કરે ઉનમુનિ વાસ. ૧૫
મૂળ કમળ દલ ચારનું, લાલ પાંખડીરંગ;
ગૌરિસુત વાસો કર્યો, સંશય નહિ અભંગ. ૧૬
પાંખડિ ખટ છે કમળની, ઉજ્વળ ચંદ્ર સમાન;
પીળો રંગ તેનો સહીં, વંક વળી ત્રીનાલ. ૧૭
દશ પાંખડી કમલ છે, નાભી મધ્ય સમાન;
નીલ રંગ છે આતમા, વિષ્નુ–લક્ષ્મિ ધર ધ્યાન. ૧૮
પાંખડિ દ્વાદશનું કમલ, હૃદય મધ્યે સ્થાન.
શ્વેત રંગ છે તેહનો, શીવ–શક્તિ ત્યાં જાણુ. ૧૯
ષોડષ્–દલનું કમલ છે, કંઠ–કમલ શશિરૂપ;
અમી રંગ છે તેહનો, રંભા ઇન્દ્ર અનૂપ. ૨૦
દ્વિપાંખડિ કમલ છે, ત્રિકૂટિ હંસ પદનામ;

---

૫ જીભ–મુખબહાર કાઢતાં જીભનું ટેરવું આપણે ન જોઇએ તો, ૧ દીન પછી મરે (એ પાંચે ન દેખાય તો અનુક્રમે ૯–૫–૭–૩ અને ૧ દીવસે આપણું, મૃત્યુ થાય–મર્ણ પામે.)—વળી—.

૬ ધ્રુવચક્ર–ધ્રુવનો તારો, કે નાસિકાનો અગ્રભાગ.

૭ ત્રિપદ–વિષ્નુપદ–આંખની કીકી કે આકાશગંગા—

૮ અરૂંધતિ–જીભનો અગ્રભાગ–જીહ્વાગ્ર.

૯ માતૃપદ–ભ્રકુટી–ભ્રમર.

આ ચારે વિપરીત દેખાય તો ૭ માસનું આયુષ્ય બાકી સમજવું.

અગન—ચક્ર એ સુક્ષ્મણા, હિંગલા પિંગલા ધામ. ૨૧
ચતુર્વેદ રસ અમિ ઝરે, ચંદ્ર તેજ સમાય;
લોક ચોદે કામધેનુ, શુન્ય શીખરગઢ જાય. ૨૨
સહસ્રદલનું કમલ છે, ગગનમંડલ ભરપૂર;
નિરાકાર તો તે રહે, અજાન—મારગ સૂર. ૨૩
સૂરજમંડલ ભેદતાં, થઇજા બ્રહ્મ લ્હેલીન;
દાસ છગન ગુરુ—જ્ઞાનથી, જીવ ઇશ્વર બ્રહ્મ ચીન. ૨૪
ભેદી ગગને સહસ્રદલ, સંતજન રાખે પ્રાણ;
ષટમાસા પૂરણ રહે, પામે પદ નિરવાણ. ૨૫
ઇચ્છિત ત્યાગી દેહને, અન્ય દેહ ધરે ખાસ;
મન રાહે ગમન કરી, નિજ દેહે કરે વાસ. ૨૬
સૂરજમંડલ ભેદિને, યોગી ત્યાગે પ્રાણ;
મેળવી સ્હેજે મોક્ષને, પામે પદ નિર્વાણ. ૨૭
નેતિ ધોતિ ગજ, પખાલી, દાતણ કરે જન કોય;
નાભિકુંડલી ફેરવી, નેન નાસિકા જોય. ૨૮
હજાર—એકવીસ ને છસો, ચાલે નિશદિન શ્વાસ;
વીસાં સો જીવે વરસ, અકાલ મોત હોય નાશ. ૨૯
*દીવસે ચલવે ચંદ્રને, રાતે ચલવે સૂર;

---

*શિવસ્વરોદય.

મહાદેવ પાર્વતીને સરોદાની વાત કહે છે.—હે પાર્વતિ ! સ્વરોદય તો સંસારનું સાર છે, તે કોઇક વિરલા જાણે છે. બ્રહ્માને ચાર મુખ છે. ને તે સોના શીશપર બેઠા છે. તેને ચાર ગુણનું આઇબિલ છે. તેને મેં ભણાવ્યો છે, તું જાણે તે તેરૂપી હોય. સ્વરોદય તો શાસ્ત્રનું સાર છે. હે પાર્વતિ ! સ્વરોદયતો દેવતાનું સ્વરૂપ છે. તે જે જાણે તેને દેવતાજેવી પ્રાપ્તી હોય, ન જાણે તો પશુસમાન છે. બ્રહ્મચારી હોય તો પાંચે ઇંદ્રિઓને ગુપ્ત રાખે, તેને શુભજ્ઞાનિ કહીએ. તેને શુભમતિ હોય, તેને સ્વરોદયની ખબર છે.

સ્વરોદયમાં તિથિનું, કાળનું કે જોગણીનું કામ નથી. સુષુ

તોતો નિશ્ચે જાણીએ; પ્રાણુગવન બહુ દૂર. ૩૦
ડાબે પાસે સૂઈએ, જળ ડાબેસ્વર પીત્ર;
જમણે સુર ભોજન કરે, તો સુખ મળે અતિવ. ૩૧

હે દેવિ ! (પાર્વતી) સ્વરોદયતો સાક્ષાત્કાર દેવતા છે. ત્રણ લોકનો અધિકારી છે જાણે તે આત્મસ્વરૂપી છે.

સ્વરોદય જાણે તો દૂર દેશની ગમ પડે, આયુષ્યની ગમ પડે, જીવત મરણની ગમ પડે. ચંદ્ર સૂર્યનો સદા અભ્યાસ કરે તો આગળ પાછળની ગમ પડે. હે દેવી પાર્વતિ ! આ પિંડમાં છે તે બ્રહ્માંડમાં છે. આ પીંડમાં ૯૦૦ નાડી, ૭૨૦૦૦ કોઠા અને ૧૮ભાર વનસ્પતિ છે, પાતાળ છે, ઉદરમાં મૃત્યુલોક વસે છે, શીષ તો એકવીસમે બ્રહ્માંડ છે. ત્રિવેણી (ભ્રકુટિ)માં આપણો વાસો છે.

૧ નાભિસ્થળે કુંડળી નાડી છે તે સર્પને આકારે સાડાત્રણ આંટા છે તેને કોઇ અરુંધતિ, કુંવારી, રાંડેલી. ઇંત્યાદિ ઘણાં નામે ઘણે છે. તેમાંથી ૧૦ નાડી ઊંચી વહે છે. બબે નાડી બગલે વહે છે આઠે અંત વહે છે. ૭૨૦૦૦નાડી વહે છે તેમાં ૨૪ નાડી મોટી છે. તેનાં નામ.

નાડી.	સ્થાન.
૧ ઇંગલા—	નાકની ડાબી બાજુ પવન વહે તે.
૨ પિંગલા—	,, જમણી બાજુ ,, ,,
૩ સુખમણા—	,, બંને શરાહમાંથી સરખોપવન ચાલે તે.
૪ ગાંધારી—	ડાબી આંખને વિષે વહે છે.
૫ હંસવાહની—	અલંબુષા-મુખમાં રહે છે.
૬ જીવા—	પગ-હાથને અંગુઠે જીવાનાડી છે.
૭ પુષા-પેાંખા.	ડાબા કાનને વિષે, વહે છે.
૮ અલૌકિક-યશસ્વીનિ—	જમણે કાને વહે છે.
૯ સુખમણી—	સુખસ્થાનમાં વહે છે.
૧૦ પ્રાણ—	શ્વાસોચ્છ્વાસ ચાલે છે તે (બ્રહ્મરંધ્ર)
૧૧ અપાન-શંખિનિ—	ગુહ્યસ્થાને.
૧૨ ઉદાન—	કંઠસ્થાને.

સુક્ષ્મ ભોજન કીજીએ, રહીએ ના પડ-સોય;
જળ પણ થોડું પીજીએ, બહુ બોલવું ખોય. ૭૨

૧૩ સમાન—નાભી સ્થાને.
૧૪ વ્યાન—બધા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે.
૧૫ નાગ—એ નાડી પાંચમી છે એથી ઓડકાર આવે છે.
૧૬ કુર્મ-કુરચ—નેત્રને વિષે.
૧૭ કીર્કલા—ક્રિકલા—નાડી વહેવાથી છીંક આવે, ભુખ લાગે.
૧૮ દેવદત—નાડીથી બગાસુ આવે છે.
૧૯ ધનંજે—ધનુરવાયુ મૃત્યુ પછી જાય છે. એ વાયુને માટે ચિતામાં શબ ઉપર છાતીએ લાકડુ મુકે છે એ ન મૂકે અને અગ્નિદાહ કરે તો અર્ધુ બળેલું મડદુ ચિતામાંથી ગબડી પડે છે માટે એ ધનુર્વાયુ શબમાં પણ રહે છે,
૨૦ હસ્તિનિ.—જમણી આંખને વિષે વહે છે.
૨૧ બાયે—વાએ
૨૨ કલા—કુવા-કુહુકા લિંગસ્થાને કુવા નાડી છે.
૨૩ શિવાન—જીભના જમણા પાસરે શીવાનાડી છે.
૨૪ નાશા—જીભના ડાબા પાસે નાશા નાડી છે,

આ ચોવીશમાં ૧૦ નાડી મોટી છે. દશમાં ૫ મોટી છે. પાંચમાં ત્રણ મોટી છે. તેનાં નામઃ-હિંગલા, પિંગલા, સુક્ષ્મણા જુઓ પાછળ(પૃષ્ઠ ૭૭ કોઠો) પ્રથમનાડી, સ્થાન, સ્વામી, પક્ષ, તીથી, દીશા, વાર, સંક્રાંતિ, અને વખત છે. એમાં પ્રાણ રહે છે તેનું સ્થાન હૃદય છે.

૧ ચંદ્રતિથી ને ચંદ્ર નાડી વહેતી હોય અને ચંદ્રનાં ધીરાં કામ જે લખ્યાં છે તેમાંનાં કરે તો સુખ પામે. ગામાતર કરતાં ઉત્તર પૂર્વેદીશાએ સુખ થાય.
૨ સૂર્યસુરમાં દક્ષિણ પશ્ચિમ દીશા ગામાતર કરે તો સુખ પામે.
૩ ચંદ્રસુરમાં કોઈ પ્રશ્ન પૂછે ને એકી આવે તો સિદ્ધિ.
સૂર્યમાં બેકી પ્રશ્ન સિધી.

દોહાઃ—ચંદ્રતિથિને ચંદ્ર વહેતાં ચાલિયે, સુરજ કરે પ્રવેશ;
જાતિ લક્ષ્મી આવી મળે, ગુરૂ તણો ઉપદેશ.

જળવાસો લલાટમાં, લિંગ યોનિ એ દ્વાર;
મૈથુન કર્મ એ અહાર છે, શ્વેત રંગ નિહાળ. ૩૩

કર્કેશચંદ્ર કરે ભલું, જીવન મરણુ ખરૂં જાણે.
૪ શુકલપક્ષમાં ચંદ્રસુર હોય ને સુદર નો ચંદ્ર દેખે તોમાસ ભલો જાય,
૫ ચંદ્રતિથીએ ચંદ્રસુર ગામ ચાલતાં ભલો. ગામમાં પેસતાં ઘેર આવતાં સૂર્ય ભલો. ચંદ્ર સ્વરમાં પૂછે તો કામ વિશ્વાસે થાય. મધ્ય સમયની પૂછે—પછી પૂછે તો કામ ન થાય.
૬ ચંદ્રનું લગ્ન પક્ષ હોય, સૂર્ય (નાકનો વાયુ) ચાલતો આખો પક્ષ દેખીએ, શુક્ર કાળચંદ્ર દેખીએ તો, ભલુ ધારતા હોઈએ ત્યાં ભુંડું થાય–મૃત્યુ થાય,
૭ એક એક સુર બબે પળ વહે, તેમાં બત્રીશ પળ વહે, તેમાં પાંચ તત્વ વહે, પાંચ તત્વ ને પચીસ પ્રકૃતિ તેની દિશાવાર ઓળખાણુ આકાર, વાસો વગેરે પૃ. ૬૦ મે જુઓ ને સઘળું ધ્યાનમાં રાખો. અનુભવ લેઈ સંશયમુક્ત થાઓ.
ચંદ્ર સંક્રાંતિમાં ચંદ્ર ભલો ને સૂર્ય સંક્રાંતિ સૂર્ય ભલે; અન્ય અશુભ.
૮ મહીનો ભલો નહિ; મહિનાની સંક્રાંતિ ભલી.
૯ કર્કસંક્રાંતિ બેસે તે દીને ચંદ્રનો સુર ન આવે તો તે મહીનામાં આધિવ્યાધિ જાણીએ.
૧૦ આકાશતત્વ વહેતું હોય ને જમણી નાડી વહેતી હોય તો તામસ ઉપજાવે.
૧૧ ચંદ્ર નાડીના ઉદય સમે સૂર્ય નાડી વહે અને સૂર્યના ઉદય વખતે ચંદ્ર વહે તો ઉદ્વેગ થાય.
ચંદ્રમાં જળ પીએ. સુર્યમાં ભોજન કરે.
ચંદ્રમાં દીશા જંગલ ફરાગત–બાજરૂ જાય–સુર્યમાં પેશાબ કરે.
દીવસે ચંદ્ર રાતે સુર્ય ચલવે તો નિરોગ રહે.
સુર્યસ્વર ચાલતો હોય ને સુદ ર નો ચંદ્ર જુએ તો દુઃખ પામે,

ચૈત્ર સુદી ૧	દીને ચંદ્રનો સુર ન આવે તો		ચિંતા ઉપજાવે.	
,, ૨	,,	,,	વિઘ્ન કરે.	,,
,, ૩	,,	,,	હાણુ કરે.	,,

જમણો કોઠો અન્નનો, ડાબો જળ પરકાશ;
મન હૃદયના સ્થાનમાં, પવન નાભિએ વાસ. ૩૪
દીને ચંદ્ર ચલાવિયે, નિશી ચલાવે ભાણ;
એહજ નિશ્ચે જાણિએ, હોય ઉમર બળવાન. ૩૫
રાતે તો ચંદ્રજ ચલે, ચાલે દિવસે ભાણ;
તો તો નક્કી જાણિયે, છઠ્ઠે મહિને હાણ. ૩૬
જમણે સ્વર ભોજન કરે, ડાબે લઘુશંકાય;
જોગાન જુક્તિ એ સાધિયે, દીધો ભેદ બતાય. ૩૭
ડાબે સ્વર ભોજન કરે, જમણે પીએ નીર;
રોજ રોજ એવું કરે (તો), આવે રોગ શરીર. ૩૮
આપે ભૂલ્યા આપમાં, ઢુંઢે આપોઆપ;
જેને તું ઢુંઢતો ફરે, તે તું આપે આપ. ૩૯
ઉપર તો પાવક ચલે, લાલ રંગ છે તાસ;
ચાર આંગળ એ શ્વાસમાં, સુરતિ લગી મન ભાસ. ૪૦
ચાલે વાયુ તત્વ તો, લીલો રંગ લહાય;

,, ૪	,,	,,	ચોર પડે.
,, ૫	,,	,,	રાજા દંડે.
,, ૬	,,	,,	રાજા વિનાશ કરે.
,, ૭	,,	,,	સ્ત્રી મરે.
,, ૮	,,	,,	આધીબલાદિ(આધિઉપાધિ)જાણીએ

હે પાર્વતિ ! સુકાળ દુષ્કાળની વાત કહું છું—

ચૈત્રસુદ ૫ ને દીને મેષસંક્રાંતિ હોય ને તેજતત્વમાં બેસે તો શુભ

,, ,, પૃથ્વીતત્વમાં બેસે તો સુકાળ થાય

,, ,, જળ તત્વમાં બેસે તો મોઘું થાય

,, ,, વાયુતત્વમાં બેસે તો સમો નિષ્ફળ જાય,

,, ,, આકાશતત્વમાં બેસે તો ફળ થાય, સો મનોભાવ સંપૂર્ણ થાય,

આઠ આંગળ જો શ્વાસમાં, સુરત નુરત પેખાય. ૪૧
ચાલે પૃથ્વીતત્વ તો, પીળો રંગ જણાય;
બાર આંગળ શ્વાસા ચલે, નજર લગાવે ત્યાંય. ૪૨
ચાલે જો જળતત્વ તો, શ્વેતરંગ છે તોય;
સોળ આંગળ શ્વાસા ચલે, બ્રહ્માનંદ મન મ્હોય. ૪૩
ત્રિકોણ આકૃતિ તેજની, પૃથ્વી છે ચોખુણ;
બિંદુ બિંદુ નભ તણા, જળ અંડાકૃત સુણ. ૪૪

પ્રશ્ન નિર્ણય.

જમણી પાસા આવતાં, જમણે પૂછે કાજ;
તિથિ અક્ષર ને વાર મળતાં, શુભ કાર્યનું સાજ. ૪૫
જો ડાબેથી આવતાં, ડાબે પૂછે કાજ;
તિથિ અક્ષર ને વાર મળતાં, શુભ કાર્યનું સાજ. ૪૬
સ્થીર કામો છે ચંદ્રનાં, છે ચર કારજ ભાણ;
સુખમણ ચલતાં ચાલીએ, તો હોય નિશ્ચે હાણ. ૪૭
સુખમણ ચલતાં યોગ કરીયે, કે આત્માનું ધ્યાન;
અવર ઉલટ કામો કરે, થાયે નિશ્ચે હાણ. ૪૮
ઉત્તર પૂર્વે જાય નહીં, જમણો સુર પ્રકાશ;
ગયો ફરી આવે નહિ. જીવનની નહિ આશ. ૪૯
દક્ષિણ પશ્ચિમ જાવ નહિ, ડાબો સુર પ્રકાશ;
હોય હાણ જલદી થકી, આગત્રાની નહિ આશ. ૫૦
ચૈત્ર માસની શુકલનો, જ્યારે પ્રતિપદ હોય;
શુકલ પક્ષ દશ દી સુધી, શ્વાસ પ્રાતમાં જોય. ૫૧
ચાલે પ્રાતે સુક્ષમણા, રાજ હોય ઉત્પાત;
દેખનાર દીન સત્ય છે, હવે કાલ પડિ જાત. ૫૨
પ્રાતકાલે ચંદ્ર ચાલે, વરસ હોય આનંદ;
મેહ વરસે રૈયત સુખી, નાશ થાય જગદ્દંદ. ૫૩

શવારમાં ચાલે સુરજ, કલેશ હોય સત જાણ;
મેઘ ન વરસે જન દુખી, હોય નૃપની હાણ. ૫૪
શુકલપક્ષની પ્રતિપદા-દિન ચાલે જો ચંદ;
ફરી સૂર્ય ફરી ચંદ્રને ફરી સુરજ ફરી ચંદ્ર. ૫૫
કૃષ્નપક્ષ પતિપદ દિને, પ્રાતઃ ચાલે સૂર;
પછી ચંદ્ર પછી સૂર્ય ને, પછી ચંદ્ર પછી સૂર. ૫૬
શનિ આદિત ને મંગળા, સુર્ય તણા ત્રણ વાર;
શુભ કામે જાયે સહીં, સૂર્યતિથિ હોય સાર. ૫૭
સોમ, શુક્ર ને બુધ, ગુરૂ, ચંદ્ર તણા એ વાર;
ચંદ્રતિથિ જો હોય તો, છગન સફળ નિરધાર. ૫૮
ગર્ભવતિના ગર્ભનું, જો પૂછે કો આય;
ડાબે કહિએ દીકરી, જમણે પુત્ર સોહાય. ૫૯
દીન-નિશ ચાલે સૂર્ય ને, બદલે નહિ જો પ્હોર;
આઠ વરસ કાયા રહે, જીવ કરે ફરી ગોર. ૬૦
ત્રણ રાત તે ત્રણ દીન, ચાલે જમણો શ્વાસ;
તો જીવન એક માસનું, તે પછી હોયે નાશ. ૬૧
ચાર, આઠ કે સોળ વીસ, દિવસ ચાલે ચંદ;
ભાગ્ય બહુ આયુ બહુ, અવસ્ય જાણ મતિમંદ. ૬૨
ચાર પ્હોર શ્વાસા ચલે, જો સુરજની જાણ;
જાણ જીવવું વરસનું, પછીથી થાશે હાણ. ૬૩
નહિ ચંદ્ર નહિ સૂર્ય કે, નહિ સુષુમણા નાક;
મુખથકી જો શ્વાસ ચાલે, ચારઘડી જીવ સાચ. ૬૪

*તત્વભેદ.

ખાટો મીઠો ચરપરો, ખારાપર મન મ્હોય;

*મનુષ્યદેહ ૫ તત્વની-સ્ત્રી પુરૂષમાં સમાન તત્વો પણ બુદ્ધિની વિભિન્નતા છેઃ—

તેથી તત્વ વિચારીએ, પાંચ તત્વમાં કોય. ૬૫
તેજ ચરપરો સ્વાદ છે, વાયુ ખારો હોય;
પૃથ્વી ખાટો સ્વાદ ને, મીઠો ગું જળ જોય. ૬૬
તેજ તત્વગુણ તામસી, પવન રજોગુણ જાણ;
સત્વ ગુણી ધરતી અને, શ્વેત અપ ઉર આણ. ૬૭
ગુરૂમુખથી શ્રવણ કરે, રહે ન સંશય કોય;
દાસ છગન સત માનજો, શીવગુરૂ આતમ સોય. ૬૮
સોળદીન નિશદીન ચલે, શ્વાસાસૂરજ જાન;
આયુષ દીવસ વીશનું, પછીથી હોશે હાણ. ૬૯
નાડી જો સુખમણ ચલે, પાંચઘડી ઠહરાય;
દાસ છગન નિશ્ચે લહો, તે નર તો મરી જાય. ૭૦
એક માસ જો રાતદિન, ચાલે સૂર્ય બલવાન;
દાસ છગન એ દીનમાં, તે નરની હોય હાણ. ૭૧
ત્રણ રાત ને ત્રણ દીન, ચાલે તત્વ આકાશ;
એક વરસ કાયા રહે, પછીથી હોયે નાશ. ૭૨
પવન થયો આકાશથી, તેજ વાયુથી જાણ;
જળ થયું છે તેજથી, જળથી પૃથ્વી મંડાણ. ૭૩
ધરતી મીઠો સ્વાદ છે, વાયુ ખાટો માન;
ગગન ચરપરો સ્વાદને, ખારો નિર પિછાણ. ૭૪
જળ ચાલે જવ શ્વાસમાં, રણ ઉપર તે જાય;
વેરીનું શીર કાપીને, કાળ કીર્તિ ઘર આય. ૭૫
જો તત્વો પરખાય તો, મન ઇચ્છયું ઝટ થાય;
દાસ છગન રાખ્યાવિના, ભૂખ શાંત નવ થાય. ૭૬



સ્વપ્નપરથી પાછલો ભવ જાણવાની કળા:—જે મનુષ્યનો દેહ જે (પ્રાણી)માંથી ઉત્પન્ન થયો હોય તે લક્ષણ–પ્રક્રિયાનાં સ્વપ્ન આવે: જેમકે:—

૧ સ્વેદજ:—એ જળચર પ્રાણી છે! તેમાં એક જળતત્વજ છે. જેને જળમાં તરીગયાનાં–જળક્રીડાનાં–સ્વપ્ન આવે તે મનુષ્યનો પાછલો ભવ તે જળચરનો હતો ને ત્યાંથી ચવી–મૃત્યુ પામી મનુષ્યનો થયો છે. સ્થાવર–ઝાડનું પણ જળતત્વ છે.

૨ અંડજ:—ઇંડાથી ઉત્પન્ન છે જે તે મનુષ્ય(ઇંડાથી–પક્ષિ-કોટી તેને પાંખ હોય છે તેથી તે)નામાં વાયુ, અગ્નિ અને જળ એ ત્રણ તત્વ હોય છે. તેથી તેને મનુષ્યભવમાં આકાશમાં ઉડતાં જવાનાં સ્વપ્ન આવે છે તેથી તે મનુષ્યનો પાછલો ભવ પક્ષીજાતિનો હતો ત્યાંથી ચવી–મર્ણ પામી મનુષ્ય જન્મ્યો છે.

૩ જારજ—આ વિર્યથી ઉત્પન્ન સર્વાંગ. પશુ, વનચર, આદીમાં ચાર તત્વ–વાયુ, અગ્નિ, જળ, પૃથ્વી છે. અને તેને સ્વપ્ન પણ જંગલનાંજ. વનમાં ફરનારાં પ્રાણી ચવી–મૃત્યુ પામી આ ભવે મનુષ્ય જન્મ્યો હોય તો તેને વાઘ આવ્યો, ડસાયા, નદીમાં તણાયા એવાં સ્વપ્ન આવે. જારજ–પશુયોનીથી મનુષ્યજન્મી–ચવી મનુષ્ય જન્મે તો તેનામાં (પાણી, પૃથ્વી, અગ્નિ, વાયુ, આકાશ) એ પંચ તત્વ હોય છે તેમાં પણ પુન્ય–પાપ સમાન થાય છે ત્યારે બ્રહ્મયોનિથી ઉત્પન્ન થાય છે.

૪ ઉદ્‌ભિજ—ઉષ્મજ (પૃથ્વીમાંથી ઉત્પન્ન થનાર રહેનાર સાપ, વિંછી, ઘો, દેડકાં, અજગરોમાં વાયુ અને અગ્નિ એ તત્વ છે અને તેમાંથી મનુષ્ય જન્મ્યો હોય તો સ્વપ્નમાં તેવું દેખે.

સ્વરચિત પુસ્તકો

પાવાગઢ,	૦-૧૨-૦
ઈચ્છિત પ્રાપ્તકળા. ભા. ૧	૦-૧૨ ૦
અભિમન્યુનો ચક્રાવો.	૦ -૮-૦
મચ્છવેધ.	૦-૮-૦
અશ્વમેધ.	૦-૮-૦
સુરેખાહરણ.	૦ ૮-૦
શિલ્પસંધ્યા.	૦--૩-૦
ભારતીય આ. એ. માસિક (૧૯૭૦)	૦ ૧૨-૦

શિલ્પતત્વ-જ્યોતિષતત્વ-વ્રજપરિક્રમા-કાશીમહાત્મ-પુનર્લગ્નની આવશ્યકતા, કન્યાના ખુટકાનાં કારણ, અલકનંદન નાટક-પરચુરણ કાવ્ય સિદ્ધવૈદક વગેરે છપાવાનાં છે.

જાહેર ખબર.

અમો ગ્રંથ રચવાનું, છાપવા છપાવવાનું,
શ્રેયોત્કર્ષનું અને દવાઓ વગેરે સઘળાં
કામનું એજન્ટપણું કરીએ છીએ
માટે લખો-મોકલો યા મળો.

ઠે. તાજપર લાંબીશેરી.	એકલા એજન્ટ.
અમદાવાદ,	છગનલાલ હાજીભાઇ દ્વિવેદી.
સં. ૧૯૭૧.	તંત્રી બા. ખે. માસિક.